

نومبر 2015

دانا سدا

کادستر خوات

پہ
میں ہونی چاہیے

فیشن بلیک

علیٰ دہی

پیشہ ورانہ

PDFBOOKSFREE.PK

میری فوٹو اسٹوری

معزز قارئین

اس ڈیجیٹل ورژن میں اشتہارات کے اوراق شامل نہیں۔

مزید کتابیں ڈاؤنلوڈ کرنے کے لئے وزٹ کریں۔

www.pdfbooksfree.pk

www.pdfbooksfree.org

فہرستے

مستقل سلسلے

12	اداریہ	80
13	آپ کی رائے	82
24	ڈالڈا کو گنگ آئل	84
92	ڈالڈا ایڈوائزری سروس	
98	افسانہ	85
100	غزل اس نے چھیڑی	86
102	شہر نامہ	87
104	ریویوز	
106	ستاروں کی محفل	

سی فوڈ اسپیشل

14	مچھلی میں دنا من D، A اور بہت کچھ
16	پلہ... جس کا کوئی نہیں ہم پلہ
18	مچھلی کھائیے اور گن گائیے
20	سندری آلودگی اور سی فوڈ کی بقا
22	مچھلی مٹھے چکھتے جائیے

کمالذ صحت آخزلذ

26	چندر رکھائیں، مدافعتی قوت بڑھائیں
28	خشک میوہ جات، تحفہ خاص

یہ شیف ہمارے

64	اسد لطیف
----	----------

رُخِ زیبا

66	مصالے صحت کے رکھوالے
68	کچھ کھائیں کچھ بچائیں
70	Faux Bob بالوں کی آرائش کا دل آویز اسٹائل
72	حایل کا سٹائل
74	ہیئر پمز... لہراتے بالوں کو دیں اسٹائل

صحت عامہ

76	متوازن وزن کو قائم رکھئے
78	متوقع مائیں صحت کا پلان بنائیں

گہواری

85	نئے کپڑے دھو کر پہننا کیوں ضروری ہے؟
86	بستر سنوارنا وہ بھی تخلیقی انداز سے
87	قبائلی طرز آرائش

میرے بچپن آون

88	تعلیم کے لئے پرخطر راستوں کے مسافر
----	------------------------------------

تعلق خاطر

89	گھر سے جڑی دیوار اور دلوں میں اتنے فاصلے
----	--

ریستوران ریویو

90	Jack & Charlie
----	----------------

باغبانی

91	اپنے پھل اور بہنریاں خود گائیں
----	--------------------------------

لائٹ \ کیمہ \ ایکشن

94	ماڈل شاہ سرفراز
----	-----------------

سیر و سیاحت

96	دہلی... سیاحوں کی جنت نظیر
----	----------------------------



ریسیپیز



57

ایک سوول چیز ایک

43

44

46

47

48

49

50

اسٹفڈ کپسیکم

فش لولی مفس

ہاٹ ساس ویجی وفش فرایڈ رائس

پارٹی سینڈوچ لوف

بیف مشروم آملیٹ / چکن نوڈلز سوپ

چکن رائس وود چلی پائن اپیل

کرچی چکن فنگرز

38

بگنیش ووالٹر لیماس



45

اپیل ہائی بریڈ



35

سی فوڈ اور میکرونی سلاد

36

پران ٹیپورا

37

فش ٹاکوز

39

گرلڈ مشروم وود پائین اپیل ساس فش چلی ڈرائی

40

مچھلی کا پلاؤ

41

پکلاڈ فش

42

ہاٹ اینڈ سار سوپ

51

دال مرغ کڑاہی

52

گائٹھنے کی سبزی / چکن رول وود پز اساس

53

چکن تنکہ گریوی

54

گرلڈ پز اکباب / بھنڈی اور آلو کی کڑاہی

55

بیف کیو لیننی

56

دلے کی لہی

58

پنیر کوٹے (ریڈرز ریسپی)

اداریہ

قیمت 150 روپے شمارہ نمبر 57، نومبر 2015

معزز قارئین!
السلام علیکم



ڈالدا کا دسترخوان نومبر کے شمارے کے ساتھ حاضر خدمت ہے۔
سب سے پہلے ہم اپنے معزز قارئین کا شکریہ ادا کرتے ہیں جو مسلسل ہماری کاوشوں کو سراہ رہے ہیں۔ ہم اگر فردا فردا ذکر کریں تو صفحات کم پڑیں گے۔ آپ کی حوصلہ افزائی کا بے حد شکریہ
نومبر کا شمارہ ہی فوڈ اسٹیل کے موضوع پر ترتیب دیا گیا ہے۔ نومبر آن پہنچا ہے اور ملک کے کچھ حصوں میں جاڑے کی آمد آ رہی ہے۔ ایسے میں مچھلی آپ کے لئے بہترین ڈائنٹ ہے۔

قرآن شریف سے ملنے والی ہدایات اور علم کو بھی مد نظر رکھنا ضروری ہے مثلاً سورۃ اعراف میں بنی اسرائیل کے حوالے سے ذکر ہے کہ حکم عدویوں کی یہ سزا دی گئی کہ انہیں ہفتے کے روز مچھلی کا شکار کرنے سے منع کیا گیا۔ سورۃ کہف میں درج ہے کہ حضرت موسیٰؑ کو ہدایت دی گئی کہ مردحق سے ملاقات کے سفر میں اپنا دوپہر کا کھانا بھی ہوئی مچھلی کی صورت میں لے کر جائیں اور مچھلی کا تیسرا اہم تذکرہ حضرت یونسؑ کے حوالے سے ملتا ہے کہ انہیں مچھلی نے پیٹ میں چھپا لیا تھا۔ سورۃ المائدہ میں ارشاد ہے ”تمہارے لئے سمندر کے شکار کا کھانا حلال کر دیا گیا ہے“۔ ڈالدا کا دسترخوان نے مچھلی کے گوشت سے بنائی جانے والی کچھ منفرد مشکی تراکیب شائع کی ہیں، صفحات پلٹئے اور اپنے کھانوں میں لایئے تھوڑی سی جدت۔

زیر نظر شمارے میں ہماری خاص اقامت ریسپیوں میں آپ کو تنوع ملے گا، ہمارے مضامین آپ کو کیسے لگے جتانہ بھولنے اور ڈالدا ایڈوائزری سروس کو ہمیشہ کی طرح اپنی دعاؤں میں یاد رکھئے۔ ویسے تو یہ محبتوں کا قرض ہم سے اتارے نہ اتارے گا مگر ایک بار پھر شکریہ

ڈالدا کا دسترخوان کی ٹیم کی پر غلط محنت اور عرق ریزی سے تیار کئے گئے آرٹیکلز کو پڑھتے ہوئے اپنی رائے دینا نہ بھولنے کا ہمیں امید ہے کہ یہ شمارہ بھی ہمیشہ کی طرح آپ کی توقعات پر پورا اترے گا۔

سرورق گرلڈ شریپس و دپائن اپیل ساس

ایڈیٹر
شاہین ملک
ڈسٹری بیوشن مینیجر
شیخ مشتاق احمد
0300-2275193
پبلشر
ڈالدا فوڈز (پرائیویٹ) لمیٹڈ
خط و کتابت کا پتہ:
REVELATION INC.
2nd Floor, Clifton, Islamabad (R.O.)
بلاک نمبر 5، کلین، کراچی (75600)
ای۔میل: dkd@revelationinc.co
فون نمبر: 021-35304425-6
فکس: 021-35304427

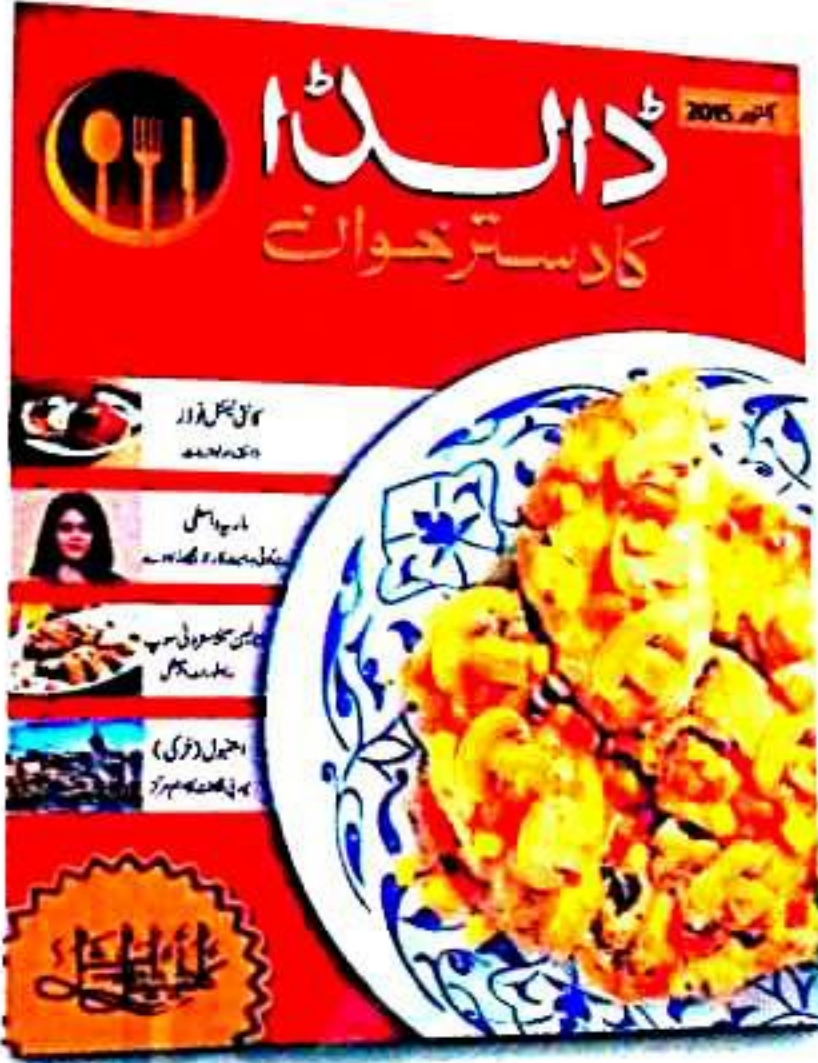
کری ایٹو ایڈیٹر پروڈکشن مینیجر
عمران فاروق
ایڈورٹائزنگ مینیجر
منور شریف
0323-2395990
ایڈورٹائزنگ مینیجر (لاہور)
عصمت پاشا
0300-9493896



ڈالدا ایڈوائزری سروس
ہمیشہ کی طرح آپ کے ہم قدم

انتباہ: ماہنامہ ڈالدا کا دسترخوان میں شائع ہونے والی تمام تحریروں کے جملہ حقوق اشاعت بحق پبلشر محفوظ ہیں۔ پیشگی تحریری اجازت کے بغیر ڈالدا کا دسترخوان میں شائع ہونے والی کسی تحریر یا اس کے کسی حصے کو نہ تو شائع کیا جاسکتا ہے اور نہ ہی کسی اور شکل میں پیش کیا جاسکتا ہے خلاف ورزی کی صورت میں قانونی کارروائی کی جائے گی۔

ڈالدا کا دسترخوان کے حقوق بائیکاٹ شدہ ایڈیٹر مارک ڈالدا فوڈز (پرائیویٹ) لمیٹڈ محفوظ ہیں۔ کسی خلاف ورزی کی صورت میں ادارہ قانونی چارہ جوئی کا حق رکھتا ہے۔ ڈالدا کا دسترخوان جناب اُسامہ محمود خان غوری (پبلشر) نے نورانی پرنٹنگ اینڈ میکیونگ انڈسٹری سے چھپوا کر شائع کیا۔



ڈالدا کادسترخوان ہر ماہ روایت کا تسلسل لئے حاضر ہوتا ہے۔ ڈالدا ایڈوائزری کا اپنے قارئین سے رشتہ فون، ای میل اور خطوط کے ذریعے استوار ہوتا ہے۔ اس ضمن میں ہمیں اس ماہ کے جریدے سے متعلق آپ کی قیمتی آراء اور مشورے ملتے رہتے ہیں، مثلاً

اجزاء سے متعلق علم ہوا۔ اس کے علاوہ کائناتی نیشنل فوڈز کے بارے میں مضامین کا اچھا انتخاب شائع ہوا ہے۔
لینی رئیس... خذو آدم

سرورق پسند آیا

بہت دنوں کے بعد تاریخی اور ارغوانی رنگوں سے سجایا سرورق دیکھنے کو ملا۔ سرورق کی ریسپی بھی شاندار ہے۔ سب سے پہلے ہم نے اسے ہی تریا کب کے گوشے میں تلاش کیا۔ سب سے زیادہ خوشی اس بات کی ہوئی کہ پکانے کا وقت انتہائی مختصر تھا۔ میں درکنگ لیڈی ہوں لہذا مجھے جھٹ پٹ تیار ہونے والے کھانے بہت اچھے لگتے ہیں Keep it up Dalda۔ ایک بار پھر آپ کا بہت شکریہ
عائشہ منور... حیدر آباد

سالگرہ کا منیج مل گیا۔ یہ تمام ریسپیوں میں آزمائشی طور پر بنا رہی ہوں تاکہ اکتوبر کے آخری ہفتے تک رنگت اور ذائقے میں کوئی کمی دہشتی نہ رہ جائے۔
منیرہ حفیظ... مظفر گڑھ

کھانے صحت کے خزانے اچھا سلسلہ ہے

شکر قند، شملہ مرچ اور اچھی غذا کی تعریف کے ساتھ ساتھ کائناتی نیشنل فوڈز پر دلچسپ تحریریں پڑھنے کو ملیں۔ بہت شاندار ہے آپ کا میگزین اسے اور بھی سنوارے۔ بے شک آپ ایسا کر سکتے ہیں۔
ماہ نور... دادو

کائناتی نیشنل فوڈ اب سمجھ میں آیا

اس بار آپ نے کائناتی نیشنل فوڈز پر سیر حاصل مضامین لکھے جن میں اہم جڑی بوٹیاں، ذائقہ دار لوازمات، پراساس اور ٹائٹلوں (تاریخی حوالے سے لے کر ٹائٹری افادیت تک) کائناتی نیشنل سائز۔ باذوق شائقین کا انتخاب اور پاستا پر لکھی تحریریں بہت عمدہ، معلوماتی اور دلچسپ تھیں۔ خاص کر سائز کے ذائقوں کے ساتھ پاستا کی تاریخی اور ثقافتی اہمیت کا اب پتا چلا، صحیح معنوں میں اس کیوزین کا مطلب اب سمجھ میں آیا ہے۔
تازیہ سعید... کوٹری

انٹرویوز پسند آئے

فوڈ کنسلٹنٹ شرمین نے روایت سے ہٹ کر انٹرویو دیا۔ شوہر کی شخصیت ماریہ واسطی نے بہت سنجیدگی سے جوابات دیئے۔ یہ دونوں انٹرویوز رسالے کی جان کہے جاسکتے ہیں۔
آمنہ قیوم... میانوالی

رول پسندے وود چیز سیٹھی

مجھے اس باری ریسپیوں میں یہ ترکیب اپنے اجزاء، تیاری اور پیشکش کے اعتبار سے بہترین انتخاب لگ رہی ہے۔ یہ تو آپ کی ایسی انٹوشل ریسپی ہے جسے ہر عمر کے شائقین پسند کر سکتے ہیں۔ ویسے تو پسندے سچے کم ہی کھاتے ہیں مگر سیٹھی کے ساتھ یقیناً پسند کریں گے۔
شع کنول... مٹان

سفر نامہ بھر پور رہا

استنبول (ترکی) کا سفر نامہ نہایت مدلل اور جامع انداز میں لکھا گیا ہے۔ اسے پڑھ کر ایسا محسوس ہو رہا ہے جیسے ہم مضمون نگار کے ساتھ ترکی کی فضاؤں میں سانس لے رہے ہیں۔ تصاویر بھی بہت عمدہ ہیں۔ اس کے علاوہ کائناتی نیشنل فوڈز سے معلوماتی تحریریں اچھی لگیں۔ سائز کے بارے میں جان کر طبیعت سیر ہو گئی۔
عاصمہ شیخ... لاہور

ڈالدا ویو آئل، بھر پور مضمون تھا

پاکستان کی منفرد ثقافت کا حوالہ اور غیر ملکی کھانوں کی مقبولیت کے ساتھ ساتھ ڈالدا ویو آئل کا استعمال اس جامع مضمون میں شامل تھا۔ ہم بھی یہی آئل برسوں سے استعمال کر رہے ہیں اور آپ یقین کریں کہ ہمارے گھر میں کوئی دل کا مریض نہیں ہے۔
صائمہ جسم... سکھر

بٹی کی سالگرہ کا مینیو آ گیا

میری اکلوتی بیٹی کا برتھ ڈے قریب آ رہا تھا اور میں اس سال بھر کے "ڈالدا کادسترخوان" کے شمارے الٹ پلٹ کر رہی تھی کہ اچانک ڈالدا اکتوبر 2015ء کا شمارہ لے آیا۔ گولڈن کباب، بلیک کرنٹ فرائیڈ کیک، گریک موسا کا اور کاجو والی اسٹریفرائی چکن کی تصاویر دیکھتے ہی میرا مسئلہ حل ہو گیا۔ مجھے اپنی بیٹی کی

"ضروری بات"

ہمیں ہر ماہ معزز قارئین کی آراء مشورے اور کوجیسٹ کے لئے تریا کب اور ہمیں کثیر تعداد میں موصول ہوتے ہیں ان سب کے لئے ہم آپ کے تہہ دل سے مشکور ہیں۔
(ادارہ)

اچھی غذا کی تعریف روایتی تحریر نہیں

مضمون کی شہرخی اور سرخی سے ایسا لگا جیسے یہ کوئی عام ساروایتی مضمون ہوگا۔ جب پڑھنا شروع کیا تو اندازہ ہوا کہ دراصل کھانا کیسا ہونا چاہئے؟ اچھی غذا کی کیا تعریف ہوتی ہے؟ طبی افادیت اور اینٹی کینسر



مچھلی میں وٹامن A، D کے علاوہ اور بہت کچھ

یہ ہے دل کی دوست غذا

حکیم راحت نسیم

مچھلی ہمیشہ سے انسان کی مرغوب غذا رہی ہے۔ اس کا گوشت سفید، توانائی بخش اور ذودہضم ہوتا ہے۔ مثال کے طور پر فاسفورس جسم کی نشوونما کے علاوہ دماغی توانائی اور ذہانت بڑھاتا ہے۔ اس کے علاوہ مچھلی کو وٹامن A اور D کا خزانہ کہا جاتا ہے۔ یہ دونوں وٹامنز جلد، دانتوں اور ہڈیوں کے لئے مفید ہیں۔ اس کے گوشت میں وٹامن B اور NIACIN بکثرت ہوتے ہیں۔ یہ وٹامنز فائبر اور کاربوہائیڈریٹس کو ہضم کرنے میں مدد دیتے ہیں۔ اس کی بدولت اعصابی نظام کی خرابیاں اور کمزوریاں بھی دور کرنے میں مدد ملتی ہے۔

مچھلی خریدتے ہوئے کیسے پہچان کی جائے؟

یہ بہت نازک ہوتی ہے اگر اس کی جلد کی نمی اور ملائمت ختم ہو جائے۔ اور آنکھیں خشک اور بے جان محسوس ہوں تو ایسی مچھلی خریدنے میں احتیاط کی جانی چاہئے کیونکہ باسی اور سڑا ہوا مچھلی کھانے سے پیٹ بھر سکتا ہے مگر اس کی غذائی افادیت قائم نہیں رہتی۔ اس کے معدنیات اور وٹامنز ختم ہو جاتے ہیں اور یہ صحت کے لئے مضر ہو سکتی ہے۔

پاکستان میں دستیاب ہونے والی عام مچھلیوں کی اقسام

دھوتر مچھلی

یہ ایک کانٹے کی مچھلی شوربے والے سالن کے ساتھ ساتھ باربی کیو کے لئے بھی اچھی ہے۔ اس کو کئی روز تک فریز نہیں رکھا جاسکتا ہے۔ تھوڑے سے ہلکے مصالحے میں پکانے کے لئے بہترین ہے۔

یا مفرے مچھلی

اسے خریدتے وقت گھمروے کھول کر دیکھیں اگر سرخ ہوں تو جان لیں کہ مچھلی تازہ ہے۔

لیڈی فش

یہ پلہ مچھلی کی طرح بہت کانٹوں والی ہوتی ہے مگر تلنے کے بعد بہت لذیذ ہوتی ہے۔

مشکا مچھلی

یہ عام طور پر کھائی جاتی ہے اور اس کا سالن بہت مزیدار بنتا ہے۔ مچھلی پر تحقیق کرنے والوں کا کہنا ہے کہ یہ کسی بھی قسم کی ہوا امراض قلب دور کرنے کے لئے مفید ہوتی ہے اور جسم میں کولیسٹرول اور شکر کو متوازن رکھتی ہے۔

چکنائی کم ہوتی ہے۔ یہ چکنائی مچھلی میں زیادہ پائی جاتی ہے یہی وجہ ہے کہ مچھلی کھانے والے افراد افسردگی کا شکار کم ہوتے ہیں اور سن رسیدگی کا عمل ست ہو جاتا ہے۔ اس کے علاوہ سگریٹ نوشی کرنے والے افراد کے پیپھروں میں تمباکو سے ہونے والی سوزش بھی کم کرنے میں مدد ملتی ہے۔

مچھلی کی 85 گرام مقدار میں درج ذیل اجزاء ہوتے ہیں

کاربوہائیڈریٹس	17 گرام
چکنائی	5 گرام
آئرن	167 ملی گرام
کیلشیم	280 ملی گرام
فاسفورس	340 ملی گرام
پوٹاشیم	45 ملی گرام
وٹامن A	0.03 ملی گرام
وٹامن B2	0.16 ملی گرام
نیاسن	6.8 ملی گرام
کولیسٹرول	65 ملی گرام
کیلوریز	120 ملی گرام

امریکن کینسر اور ہارٹ ایسوسی ایشن نے سرخ گوشت کے بجائے مچھلی، مرغی اور سبزیاں کھانے کی سفارش کی ہے اور ہر ہفتے مچھلی کھانے کا مشورہ دیا ہے، تاکہ امراض قلب سے بچا جاسکے۔ یہی وجہ ہے کہ مغرب میں مچھلی کا گوشت اکثر کھایا جاتا ہے۔

مچھلی میں مختلف معدنیات مثلاً پوٹاشیم، فولاد اور آئیوڈین ہوتے ہیں اور اس کے علاوہ یہ فلورائڈ کی قدرتی شکل ہے جو دانتوں کو مضبوط بناتا اور امراض سے محفوظ رکھتا ہے۔

تحقیق کاروں نے مچھلی کو دل و اعصاب کی دوست غذا قرار دیا ہے اور وہ اس طرح کہ اس کے گوشت میں مضر صحت کو لیسٹرول نہیں ہوتا اور اگر اس کا تیل پیا جائے تو خون گاڑھا نہیں ہوتا۔ کولیسٹرول کی مقدار تو ازن پر آ جاتی ہے اور امراض قلب کے خطرات معدوم ہو جاتے ہیں۔ بچوں میں نظام تنفس اور خون کی خرابیاں دور کرنے کے لئے Cod Liver کی گولیاں خاص کر موسم سرما میں استعمال کرائی جاتی ہیں تاکہ ان کے دماغ کے نشوز کی نشوونما بھی ہو اور انہیں آئیوڈین کے علاوہ مختلف وٹامنز مل سکیں۔

اس سفید گوشت میں فیش ایسڈز پائے جاتے ہیں جو مچھلی کے علاوہ سویا بین اور اس کے تیل میں مل سکتے ہیں تاہم آئرن، کیلشیم اور وٹامن B کے علاوہ آئیوڈین مچھلی ہی کے ذریعے حاصل ہو سکتے ہیں۔

کم روغنی مچھلی کی افادیت

یہ کم روغنی ہو تب بھی غذائیت کے اجزاء یکساں پائے جاتے ہیں۔ کم روغنی مچھلی کھانے سے بھی مضر صحت چکنائیاں کم ہوتی ہیں۔ اس کے علاوہ اومیگا 3 چکنائی بھی اسی ذریعے سے حاصل ہوتی ہے۔ چکنائی کی اس قسم سے قلب اور شریانوں میں موجود مضر صحت چکنائی تحلیل ہو جاتی اور خون رواں دواں ہو جاتا ہے۔ عارضہ قلب کے امکانات بھی ختم ہو جاتے ہیں۔

مچھلی افسردگی دور کرتی ہے

یہ اس کی خاص افادیت ہے دراصل انسانی دماغ ایک روغنی عضو ہے۔ پانی کے علاوہ اس کا بیشتر حصہ چکنائی پر مشتمل ہے جو چکنائی ہم کھاتے ہیں وہ ہمارے مزاج کے مطابق کام کرتی ہے۔ افسردہ مزاج افراد میں اومیگا 3

پلہ... جس کا کوئی نہیں ہم پلہ

پلہ مچھلی، دریائے سندھ کا تحفہ خاص



پلہ دھو... ڈیڑھ روپے میں ڈیڑھ کلو پلہ... دریائے سندھ کے قریب ایک ضعیف خاتون زہرہ پھیرن نہیں ہے۔ وہ ہر جمعرات کو صبح سویرے اپنے بچہ پر پلہ مچھلی کی بوری لاد کر دوڑھائی کھنے کا سفر طے کر کے سہتا گاؤں آ جاتی ہے۔ نہر کے کنارے اس کا پڑاؤ ہوتا ہے۔ بچہ کو کسی درخت سے باندھ کے اس کے آگے گھاس رکھ دیتی ہے۔ ادھر ادھر سے لوگ آہستہ آہستہ کر کے یہ سستی مچھلی خریدنے آ پہنچتے ہیں۔ ایک بڑا پلہ وہ اپنے لئے رکھ کر باقی سب بیچ دیتی ہے پھر شام ہونے سے پہلے گاؤں جا کر جس گھر سے کوئی عورت یا مرد پلہ لینے نہیں آیا۔ اپنا پلہ اسے دیتی ہے۔ اگر خاتون خانہ علیل ہوں یا سخت کے مارے یہ تحفہ قبول کرنے سے کتراری ہوں یہ مائی انہیں شفقت سے سمجھاتی بھی ہے اور ان کے لئے کھانا بناتی بھی ہے۔

پچھلے بھٹے مائی زہرہ کا انتقال ہو گیا۔ اب گاؤں میں پلوں کی خوشبو نہیں مہکتی۔ لوگ اب بھی جمعرات کو پلہ مچھلی اسی طرح پکاتے ہیں اور تھوڑا تھوڑا حصہ مائی زہرہ کے ایصال ثواب کے لئے کسی فقیر کو دے دیتے ہیں۔

مائی زہرہ نے نہ جانے کتنی سندھی عورتوں کو پلہ سے بچی، تورمہ، بریانی، پلاؤ اور کوٹھے پکاتا سکھائے۔

مائی زہرہ تو چلی گئی مگر پلہ اب بھی موجود ہے گوکہ اس کی تعداد کم ہو گئی ہے مگر اب بھی پلہ نے دریائے سندھ سے تانا نہیں توڑا اسے سندھو دریا بادشاہ سے محبت جو ہے۔

ویسے تو دریا میں اور بھی کئی اقسام کی مچھلیاں موجود ہیں مثلاً موراسی، ڈنہرو، تھیلی، بھگو، جڑکا، کندن، سینگاری، ڈاسی، شاکر، کناری اور بہورو وغیرہ مگر جو ذائقہ پلہ مچھلی کا ہے وہ ان میں نہیں۔

پلہ مہنگا ہو گیا

ایک دور تھا کہ اس کی بہتات تھی مگر اب کم ملتا ہے اس کے باوجود اسے کھانے کے شائقین مہنگا خرید کر کھاتے ہیں۔ یہ بنیادی طور پر سندھ کی مچھلی ہے لیکن حیدرآباد اور اندرون سندھ دریا میں بھی پائی جاتی ہے۔ دریا کی مچھلیاں یوں بھی نازک اور نفیس ہوتی ہیں۔ سندھ کی پلہ بھی سندھ میں گہرائی تک 200 فٹ سے آگے نہیں جاتا اس کی لمبائی 40 سینٹی میٹر ہوتی ہے جبکہ وزن 2 کلو گرام تک ہوتا ہے۔

پلہ کھائے احتیاط کے ساتھ اور پکائیے بھی اہتمام سے

اس لئے کہ اس میں مہین اور چھوٹے چھوٹے کائنات ہوتے ہیں چنانچہ اسے کھانے میں دیر بھی لگتی ہے اور احتیاط بھی لازم ہے۔ اس کے پکانے کے کئی

طریقے ہوتے ہیں مثلاً ریت میں پلہ پکانا، چولہے پر پکانا، سالن بنانا، تورمہ، کوٹھے یا بریانی اور پلاؤ مگر یہ ذائقہ لا جواب ہوتا ہے۔ مقامی لوگ تو بے پر تلے ہوئے پلے کوکلوں پر بنائی گئی بھی شوق سے کھاتے ہیں۔ حیدرآباد، کوٹری اور جامشورو میں پلہ ہی سے مہمانوں کی تواضع کی جاتی ہے۔

پلہ محدود کیوں ہوا؟

پچھلے 20 برسوں سے دریائے سندھ میں پانی کی قلت چلی آ رہی ہے۔ راکو میاں سے لے کر جامشورو اور ضلع ٹھٹھہ تک 60 کے قریب مچھلی کی Jetties ہوا کرتی تھیں۔ پانی کی قلت کے سبب یہ ویران ہو گئی ہیں۔ ایک اندازے کے مطابق انڈس ڈیلٹا سے لے کر کوٹری بیراج تک 3 لاکھ پچھیرے پلہ کے شکار سے روزگار حاصل کرتے تھے۔ اب وہ پہلے جیسی خوشحالی نہیں رہی۔

عام طور پر پچھیرے اس زمانے میں اپنے بچوں کی شادیاں کیا کرتے تھے اس لئے کہ ان مہینوں میں ان کی آمدنی بہت ہوتی تھی لیکن اب تو غربت نے ان کے گھروں میں بسیرا کر لیا ہے۔

20 برس قبل پلہ 50 روپے فی کلو کے حساب سے ملتا تھا۔ اب یہ ایران، بنگلہ دیش، کوریا، تائیوان سے منگوایا جاتا ہے جو 1500 سے 2000 روپے فی کلو یا فی دانہ حیدرآباد اور کراچی کے بازاروں میں مل جاتا ہے تاہم ان پلوں کا ذائقہ دریائے سندھ میں پائے جانے والے پلوں جیسا ہرگز نہیں۔

پلہ کے طبی فوائد

اسے کھانے سے کولیسٹرول کی سطح متوازن رہتی ہے۔ یہ انسولین کو بھی ضابطے میں رکھتے ہوئے ڈیابیطس سے بچاؤ میں مدد دیتا ہے۔ مچھلی کے وٹامن D اور E کی اضافی خصوصیات سے کون مگر ہو سکتا ہے۔



مچھلی کھائیے اور اس کے گن گائیے

عالمی شہرت یافتہ کرکٹرز کیا کہتے ہیں...



قلمی ستارے ہوں، ڈرامہ آرٹسٹ ہوں یا کھیلوں کی دنیا کے سپر اسٹارز، لوگ جانتا چاہتے ہیں کہ وہ کیسا لائف اسٹائل اپناتے ہیں، کیا کھاتے ہیں، کیسے لباس اور خوشبو بیاہتے ہیں، غرضیکہ عام روزمرہ کی چھوٹی چھوٹی باتوں میں عوام کی یہ دلچسپی ان کے اشار نام کی وجہ سے برقرار رہتی ہے۔



والے کرکٹرز کی خاصی آؤ بھگت ہوتی ہے۔ یہاں شیف دھرن موئی داسا سری لنکن ڈشز کے علاوہ جاپانی کھانے بنانے کے ماہر بھی ہیں۔ پاکستانی کرکٹرز شعیب اختر، مچھلی اور جھینگے کی بریانی پسند کرتے ہیں۔ سابق کرکٹر عمران خان اور ظہیر عباس کو فٹ اسٹیک بھاتی ہے جبکہ وقار یونس کو فٹ کری سادہ انداز میں پکی ہوئی بھلی لگتی ہے۔ ان سب کرکٹرز کی مشترکہ رائے کے مطابق سفید گوشت اور خاص کر مچھلی موٹاپے اور ہائی بلڈ پریشر سے محفوظ رکھتی ہے۔ کھلاڑیوں کو یوں بھی فٹ رہنے کے لئے خاص ایسی صحت بخش غذاؤں کا استعمال کرنا ہوتا ہے جو جسم میں شکر کی سطح کو متوازن رکھے، کولیسٹرول میں کمی کرے اور ذہنی و جسمانی پھرتی لائے۔ مچھلی کا گوشت امراض قلب میں بھی مفید ہے اور دل کے دورے کے خطرات سے بھی دور رکھتا ہے۔ مایہ ناز کرکٹر وسیم اکرم کا کہنا ہے کہ ”دنیا بھر میں مچھلی کھائی مگر جو لذت اور ذائقہ لاہور فٹ فرائی اور جھینگے ہار بی کیو کا مزاج ہے وہ کہیں نہیں ملتا۔“



ذیمانہ ہر جگہ کی جاتی ہے۔ سچن ٹنڈولکر اچھے کھانوں کے دلدادہ ہیں۔ ریشورٹ میں آرڈر دینے میں بھی آپ کا جواب نہیں۔ سحانی انیس کھانے بنا کے کھاتے ہیں اور یہ مچھلی ہی کو مختلف شکلوں میں پکانے کی فرمائش کرتے ہیں۔ پاکستانی دنیا کے کرکٹ میں کئی ایسے نام ہیں جو سرخ گوشت کم کھاتے ہیں مثلاً وسیم اکرم، جاوید میانداد، وقار یونس، شعیب ملک، شاہد آفریدی اور بہت سے دوسرے، ٹیسٹ کھیل رہے ہوں یا پریکٹس کر رہے ہوں سبزیوں، پھلوں اور سی فوڈ پر مشتمل غذائیں استعمال کرتے ہیں تاکہ توانا رہیں۔ انٹرنیشنل کرکٹ سے کنارہ کشی کرنے والے سری لنکن اشار کمار سنگا کارا کو سی فوڈ اس قدر پسند ہے کہ انہوں نے کولمبو میں Ministry of crab نامی ریشورٹ میں شراکت داری کر رکھی ہے۔ یہ ریشورٹ خالصتاً سی فوڈ پر مشتمل میلو پیش کرتا ہے۔ ٹیکیزوں کی اس وزارت میں پاکستان سے جانے



ڈالڈا کا دسترخوان پہلی بار کرکٹرز کے پسندیدہ کھانوں سے متعلق ایک رپورٹ پیش کر رہا ہے کیونکہ ہم جانتے ہیں کہ آپ میں سے بہت سے قارئین اس منفرد موضوع سے دلچسپی رکھتے ہیں۔ چنا چاہے کہ عالمی شہرت یافتہ کرکٹرز سی فوڈ کے دیوانے ہیں۔ ان میں عظیم ٹیسٹین کمار سنگا کارا کی پسندیدہ ڈش فٹ کری ہے۔ کرس کیلی بھی سوکھی مچھلی پسند کرتے ہیں۔ پاکستانی کرکٹرز شاہد آفریدی کو دینے کا گوشت اور مچھلی بے حد مرغوب ہے۔ ابراہیم ڈی ویلیئر بھی سندری غذاؤں مثلاً جھینگوں اور مچھلیوں کے دلدادہ ہیں۔ ویسے وہ پاستا بھی پسند کرتے ہیں اور مچھلی کے ذائقے کے ساتھ پاستا پسندیدہ غذاؤں میں سرلہرست ہے۔ کرکٹ ویب سائٹ، کرکٹ فریکرز، کی رپورٹ کے مطابق غیر ملکی دوروں کے دوران کھلاڑی نئے نئے پکوانوں سے محفوظ ہوتے ہیں اور سی فوڈ کی

سمندری آلودگی اور سی فوڈ کی بقا کا سوال

پاکستان فشر فورک فورم کے روح رواں محمد علی شاہ سے مکالمہ

”کبھی ہمارا سمندر بھی اتنا ہی صاف شفاف اور ٹیلا تھا جیسا کہ یورپین ملکوں کے ساحل تصویروں میں نظر آتے ہیں۔ ہمارا سمندر اتنا میلا ہو گیا ہے کہ یہاں موجود سمندری مخلوق بھی محفوظ نہیں اور انسان کی سمندری غذاؤں کا حال بھی اتنا ہی اتر ہے“ ان خیالات کا اظہار پاکستان فشر فورک فورم کے چیئرمین محمد علی شاہ نے ڈالڈا کادسترخوان سے حالیہ ملاقات کے دوران کیا۔

ماحولیاتی ایکٹ 97ء کے مطابق فیکٹریوں میں Wastage کو ٹریٹ کرنے کے لئے ٹریٹمنٹ پلانٹ لگانے کا قانون موجود ہے مگر چند صنعتوں میں یہ اہتمام نظر آتا ہے جن میں ڈالڈا فوڈز پرائیویٹ لمیٹڈ ایک مستحکم ادارہ ہے باقی بہت سی صنعتیں فضلہ کو ری سائیکل نہیں کر رہیں، یہ اور ایسے چند اقدامات مزید ہو جائیں تو ہم سمندری مخلوق کی صحت بخش ماحول میں پرورش کر سکیں گے اور ماحولیاتی آلودگی اور غذائی آلودگی پر قابو پانے میں کامیاب ہو جائیں گے۔

بنیادی حقوق کی بحالی کے لئے سرگرم ہیں۔ بے شک ہمارا ایک اہم مقصد سمندر، دریاؤں اور جھیلوں کو ماحولیاتی تباہی سے بچانا اور ہر قسم کی آلودگی کی روک تھام کے لئے کاوش کرنا ہے اور اس مقصد میں فی الحال کامیابی نہیں مل سکی۔ افسوس اس امر کا ہے کہ ملک بھر کا ڈسپلج سمندر کا پانی برداشت کر رہا ہے اور ہماری آنکھوں کے سامنے یعنی دیکھتے دیکھتے نیلے پانی کا ساحل آلودہ ہو گیا۔“

”مچھلی کے شکار میں استعمال ہونے والے نقصان دہ جالوں کی وجہ سے بھی سمندری غذاؤں کی پیداوار متاثر ہو رہی ہے۔ اس ضمن میں فشر فورک فورم کیا حل تلاش کر رہی ہے؟“

”بلاشبہ صورتحال قابو سے باہر ہے۔ اس کے منفی اثرات مای گیری کی پوری صنعت پر محسوس کئے جا رہے ہیں۔ اسی طرح ایک اور مسئلہ ڈیپ سی فشنگ کا ہے۔ اس پالیسی کو منسوخ نہ کرنے کے باعث بھی مقامی مای گیریوں کا ذریعہ معاش تنگ ہو رہا ہے۔ ہم سمندر کے تھر (Mangroves) کے جنگلات کاٹنے اور ارتھ فلنگ کرنے پر بھی احتجاج کر رہے ہیں کیونکہ یہ جنگلات تو سمندری غذاؤں کی زسریاں ہیں۔ انہیں کاٹنے سے ان کی افزائش میں کمی آرہی ہے۔ تھر کے جنگلات ماحول سے زہریلی کثافتیں جذب کرتے ہیں۔ یہی تو ہیں جو خطرناک طوفانوں کو روکنے کے لئے فطری سیف گارڈ کا کردار ادا کرتے ہیں۔“

”سمندری آلودگی کے منفی اثرات سے بچاؤ کے لئے ٹریٹمنٹ پلانٹس لگانا بہت ضروری ہیں کیا آپ صنعت کاروں کی تنظیموں سے بات چیت کر سکتے؟“

”یہ مسائل جوں کے توں موجود ہیں۔ آج ہمارا ساحل مختلف قسم کی صنعتی و گھریلو آلودگیوں سے بھرا ہوا ہے۔ صرف کراچی شہر کا 500 ملین سے زائد گیلن فضلہ ٹریٹ کئے بغیر سمندر میں پھینک دیا جاتا ہے جبکہ 10,000 میٹرک ٹن کچرا مختلف ندی نالوں کے ذریعے سمندر تک منتقل ہوتا ہے۔“



”پاکستان فشر فورک فورم کے قیام کی ضرورتوں سے تو انکار ممکن نہیں مگر یہ بتائیے کہ کیا تنظیم اپنے اغراض و مقاصد میں کامیابی حاصل کر پائی؟“

”آغاز میں ہم دوستوں کو بڑی امیدیں وابستہ تھیں۔ ہمارا دل کڑھتا تھا کہ ہماری کیونٹی سیاسی، سماجی اور معاشی سطح پر پس ماندہ ہوتی جا رہی تھی۔ ذہن میں سوال اٹھتے تھے کہ کراچی جو مای گیریوں کی پستی ہے، یہی پستی وسائل سے محروم کیوں ہے؟ صاف پانی، تعلیم و صحت کی سہولت اور روزگار کے مواقع کیوں حاصل نہیں ہو پا رہے۔ ہم نے دیکھا کہ ہمارے سامنے ڈیپ سی فشنگ لائسنس جاری کر دیئے گئے۔ ان تمام مسائل کو مد نظر رکھتے ہوئے اپنے حقوق کی بحالی اور اجتماعی مفادات کے لئے ہمیں ایک عرصے سے قومی سطح پر ایک باقاعدہ پلیٹ فارم کی ضرورت محسوس ہو رہی تھی لہذا 2002ء میں یہ آرگنائزیشن رجسٹرڈ ہوئی۔ ابتدائی مراحل میں مای گیریوں کو متحد کرنے کی تحریک چائی جس میں کامیابی ہوئی۔ آج ہمارے 60 ہزار ممبران ہیں۔ سندھ، بلوچستان، پنجاب اور خیبر پختونخوا میں 200 یونٹس مچھروں کے



مچھلی مٹھئے، چکھتے جاپئے

یہ میمن گھرانوں میں رسم مایوں کا خاص پکوان ہے

منیر عادل

شادی کی رسومات کا آغاز مایوں کی رسم سے ہوتا ہے۔ مایوں کا پہلا جوڑا، سات سہاگنوں کا مایوں کی رسم کرنا، روایتی پکوان اور ڈھولک کی تھاپ پر سکھوں سہیلیوں کا شادی بیاہ کے گیت گانا ہی مایوں کی رسم کی خوبصورتی ہے۔ گوکہ ہر معاشرے، قومیت اور رسم و رواج کے اعتبار سے یہ رسم شاید کچھ مختلف انداز رکھتی ہو مگر شادی سے کچھ دن قبل مایوں کی رسم کو آج بھی ضروری سمجھا جاتا ہے۔ بزرگ خواتین کا پختہ یقین ہوتا ہے کہ اس طرح دلہن پر روپ آتا ہے۔

پچھلے وقتوں میں کئی کئی دن قبل دلہن کو پردے میں بٹھا دیا جاتا تھا اور دلہن کے حسن کی افزائش کے لئے ایٹن ہلدی ملا جاتا تھا گو کہ اب وقت بدل چکا ہے مگر آج بھی روایت پسند گھرانوں میں دلہن کو پانچ سے سات دن مایوں میں ضرور بٹھایا جاتا ہے۔ اس دوران پردے کا خاص اہتمام کیا جاتا ہے کہ دلہن کو کوئی نا محرم نہ دیکھے۔ دلہن کی کسی نا محرم پر نظر پڑے۔ دلہن کے بستر، بکیہ غلاف، گاؤں کیے سبھی پہلے رنگ

خاطر تواضع کرتے ہیں۔ مرغی کی بریانی، سب کباب، پرائٹھے سے لے کر بھنی پلاؤ، مچھلی کی بریانی اور تلی ہوئی مچھلی کے ساتھ بزیوں کے سالن میں باجرے کے آٹے کے کباب غرض لوگ اپنے روایتی پکوان اور اپنے رسم و رواج کے مطابق اہتمام کرتے ہیں۔ گوکہ مہمانوں کی کثیر تعداد کے پیش نظر عموماً کھانے باورچی سے یا کیشرنگ سے پکوائے جاتے ہیں مگر کچھ ایسے روایتی کھانے ہوتے ہیں جو کہ خاندان بھر کی خواتین



مل کر پکاتی ہیں۔ مثال کے طور پر کئی میمن گھرانوں میں ایک خاص روایتی ڈش بنائی جاتی ہے جو تلی ہوئی مچھلی کے ساتھ بزیوں کا سالن ہوتا ہے اور اس سالن میں باجرے کے آٹے کو گوندہ کرکٹ کباب کی شکل کے کباب بنا کر اس کو ہاتھ میں لے کر مٹھی میں دبا کر پھر پکایا جاتا ہے اسی لئے اس کو مچھلی مٹھے کہا جاتا ہے۔ گوکہ بدلتے وقت کے ساتھ یہ روایت بھی ختم ہوتی جا رہی ہے مگر آج بھی رسم و رواج اور روایات کی پاسداری کرنے والے کئی گھرانوں میں یہ پکوان پورے اہتمام سے پکایا جاتا ہے۔ عموماً بزیوں کو ایک دن قبل صاف کر کے کٹ کر رکھ دیا جاتا ہے۔ مایوں کے دن صبح سویرے خاندان بھر کی خواتین مل کر پکاتی ہیں۔ ایک طرف مچھلی کو مصلالہ لگا کر رکھ دیا جاتا ہے دوسری جانب بزیوں کا سالن پکایا جاتا ہے۔

ایک طرف باجرے کے آٹے میں گھی، تیل، مصلالے، مٹھی سب ملا کر پانی سے گوندہ کر رکھ دیا جاتا ہے اور پھر اس کے سبب کباب کی شکل کے مٹھے کباب بنا کر ہاتھ کی مٹھی میں دبایا جاتا ہے۔ اس طرح کباب پر انگلیوں کے نشان آ جاتے ہیں۔ پھر یہ کباب بزی کے سالن میں ڈال کر پکائے جاتے ہیں اور مچھلی تل کر ساتھ رکھی جاتی ہے اور پیش کرتے وقت ڈونگے میں سالن ڈال کر اس کے اوپر تلی ہوئی مچھلی ڈال کر پیش کیا جاتا ہے اور ساتھ ایک تھال میں بھی تلی ہوئی مچھلی رکھ دی جاتی ہے۔ یہ منظر اور لذیذ ڈش دسترخوان پر سجاتے ہیں۔ اپنی خوشبو اور لذت کے باعث مہمانوں کے دل

کے بنائے جاتے ہیں جن پر عموماً گونے کا کام کیا جاتا ہے۔ دیواروں پر پہلے رنگ کے کاغذی پھولوں سے آرائش کی جاتی ہے۔ اس کے علاوہ گیندے کے پھولوں کی لڑیوں سے بھی آرائش کی جاتی ہے۔ گھر چھوٹے ہوں اور مہمانوں کی آمد و رفت زیادہ ہو اور دلہن کے لئے ایک کمرہ مختص کرنا ممکن نہ ہو تو کمرے کے ایک کونے میں چادریں باندھ کر یا پردے لگا کر دلہن کو بستر لگا دیا جاتا ہے۔ یہ تمام اہتمام محض اس لئے کیا جاتا ہے کہ دلہن کو کوئی نہ دیکھے۔ البتہ اہل خانہ اور رشتے دار خواتین کے علاوہ سکھوں سہیلیوں کے ملنے پر بھی کوئی پابندی نہیں ہوتی۔

عموماً گھرانوں میں مایوں سے ایک دن قبل قرآن خوانی کا اہتمام کیا جاتا ہے۔ مایوں کے دن صبح دلہن مایوں کا پہلا جوڑا زیب تن کرتی ہے جس پر عموماً گونا گونا کناری اور دھنک کا کام ہوتا ہے۔ سات سہاگنیں دلہن کو ایٹن لگا کر مایوں میں بٹھا دیتی ہیں۔ پھر دلہن اپنا بیشتر وقت اسی جگہ پر ہی گزارتی ہے اس دوران کوشش یہ ہوتی ہے کہ دلہن کا زیادہ وقت عیبت الہی میں گزرے۔ بیشتر خواتین کا یہ رواج یقین ہوتا ہے کہ مایوں کی دلہن کی دعائیں ضرور قبول ہوتی ہیں۔ اسی لئے عموماً خواتین مایوں کی دلہن سے اپنے مسئلے خصوصاً بچی کی شادی یا اولاد کے لئے ضرور دعا کرنے کا کہتی ہیں۔ مایوں کے دن دو پہر میں روایتی پکوان پکائے جاتے ہیں۔ برقومیت اور ہر علاقے کے لوگ اپنے رسم و رواج اور روایات کے مطابق پکوان تیار کرتے اور مہمانوں کی



موہ لیتی ہے اس کے ساتھ بھنی ہوئی مٹھی، سویاں عموماً پیش کی جاتی ہیں۔ مہمانوں کی پسندنا پسند کو مد نظر رکھتے ہوئے اکثر اس کے ساتھ مرغی، آلو کا پلاؤ بھی پکایا جاتا ہے مگر جوڑائے کی انفرادیت مچھلی مٹھے کی ہے وہ دوسری ڈشز میں کہیں۔ یہی وجہ ہے کہ دلہن کے سسرال میں بطور خاص یہ کھانا ہونے والا داماد کے لئے خصوصی اہتمام کے ساتھ بھیجا جاتا ہے اور سسرال والے جب دلہن کو مایوں کی رسم کرنے آتے ہیں تو ان کی تواضع بھی اس لذیذ کھانے سے کی جاتی ہے۔ یہ لذیذ ڈش مایوں کے علاوہ سردیوں کے موسم میں بھی بطور خاص اہتمام سے پکائی اور کھائی جاتی ہے۔

مایوں کے دن تخیال کی طرف سے دلہن کے لئے گوندہ اور آٹے کے خصوصی لذو بنا کر دیئے جاتے ہیں۔ گوکہ اب یہ رسم بھی ختم ہوتی جا رہی ہے اور اس کی جگہ مٹھائی کے ڈبے دیئے جاتے ہیں۔ مگر آج بھی وہ گھرانے جہاں بزرگ خواتین موجود ہیں۔ وہ اس روایت کی پاسداری میں خصوصاً ایسی کچی میں گوندہ کر بھون کر پیس کر آٹے، سوچی کو بھون کر، چینی یا گڑ کا شیرہ اور خشک میوے ملا کر لذو بنا کر دلہن کو خصوصاً مایوں میں دیئے جاتے ہیں اور دلہن کو مایوں کے دوران خصوصاً یہ غذائیت بخش لذو کھانے کی تاکید کی جاتی ہے۔ دلہن کے سسرال والے بھی جب رسم کرنے آتے ہیں تو موتی چور یا میمن کے لذو یا پھر کوئی بھی پہلے رنگ کی مٹھائی کا ڈبہ یا نوکر ساتھ لاتے ہیں اور دلہن کو ایٹن لگا کر وہ مٹھائی کھائی جاتی ہے۔ دلہن کے لئے پہلا جوڑا، چلی چوڑیاں، ایٹن، گیندے کے پھولوں کا زیور، سسرال سے آتا ہے۔ دلہن کو ایٹن کی رسم کرنے کے بعد تمام خواتین حسب حیثیت دلہن کا صدقہ دیتی ہیں۔ یہ تمام پیسے ایک جگہ جمع کر کے کسی مستحق خاتون کو دے دیئے جاتے ہیں۔ اس رسم کے دوران ڈھولک کی تھاپ پر دلہن اور دولہا کی بہنوں، بھابیوں اور کزنز کے درمیان شادی بیاہ کے گانوں کا مقابلہ جاری رہتا ہے۔

مایوں کے دن سے رخصتی کے دن تک کے دورے میں دلہن کو تلاوت قرآن پاک، عبادات اور دعاؤں کا خصوصی اہتمام کرنے کی خاص تلقین کی جاتی ہے۔ شادی زندگی کے نئے سفر کا آغاز ہے اور خدا کے با برکت نام کی برکت سے خدا اس جوڑے پر اپنی رحمتوں اور برکتوں کی بارش کر دیتے ہیں اور ساری زندگی خوشگوار گزرتی ہے۔

ڈالدا کوکنگ آئل



مصروف عمل ہے۔ ڈالدا فیکٹری میں استعمال شدہ پانی ETP کے ذریعے صاف کیا جاتا ہے اور پھر ماحول کی خوبصورتی اور جاذبیت میں اضافہ کرنے ہوئے سبزے کی آبیاری کے لئے استعمال ہوتا ہے۔ انٹرنیشنل ٹیکنالوجی اور ڈالدا کے ساتھ سے زائد برسوں پر محیط تجربے اور مہارت سے تیار کیا جاتا ہے۔ ڈالدا کوکنگ آئل بجا طور پر ایک فخریہ مصنوعہ ہے۔ یہ اعلیٰ معیار کے حامل سویا بین، سن فلاور اور کنولڈ آئل کا شاندار بلینڈ ہے جس میں اضافی وٹامن A، D اور E شامل ہیں۔ کوہلسترول سے پاک ڈالدا کوکنگ آئل بکلی اور غیر ملکی کھانوں کی تیاری کے لئے یکساں پسند کیا جاتا ہے۔ صارفین کا اعتماد اور بھرپور ڈالدا کے لئے سب سے بڑا اعزاز ہے۔

سماجی نظم و ضبط اور قوانین کے علاوہ بھی زندگی بسر کرنے کے ہمارے اپنے کچھ اصول ہوتے ہیں اور توازن یا اعتدال سے بہترین کوئی اصول نہیں۔ صحت محض اس خوراک کا نام نہیں جس کے بارے میں ہم یہ جانتے ہیں کہ وہ جسمانی اور ذہنی نشوونما میں اپنا کردار ادا کرتے ہوئے ہماری کارکردگی کو بہتر بنا سکتی ہے بلکہ صحت کا حصول اچھی خوراک کے ساتھ صحت مند طرز زندگی سے مشروط ہے۔ اس میں سرفہرست مثبت سوچ، صاف ستھرا ماحول، ذاتی حفظان صحت، گردنواح کے لوگوں کے ساتھ خوشگوار تعلقات اور خصوصاً قدرتی ماحول شامل ہیں۔ غیر محسوس انداز میں تبدیل ہوتے ہوئے طرز زندگی میں تازہ آب و ہوا، قدرتی مناظر سے حاصل ہونے والی طمانیت اور فرحت کی جستجو معدوم ہوتی جا رہی ہے۔ اس کی اہمیت کا احساس اجاگر کرنا بے حد ضروری ہے۔ اسی طرح ماحولیاتی آلودگی کی حوصلہ شکنی میں ہمیں روزمرہ بنیادوں پر اپنے حصہ کی ذمہ داری کا تعین اور ادائیگی لازم ہے۔ اسی صورت میں ہم نہ صرف سمندری حیات بلکہ خود اپنی آنے والی نسلوں کی بقاء کو ممکن بنا سکیں گے۔

اس سلسلہ میں ڈالدا اپنی پیشہ ورانہ ذمہ داریوں، صارفین کے لئے صحت بخش مصنوعات کی مناسب ترین قیمت پر باہولت فراہمی کے علاوہ ماحولیاتی تحفظ کے ضمن میں بھی مستعدی کے ساتھ

کرہ ارض کا بیشتر حصہ سمندروں پر مشتمل ہے یہ روئے زمین پر آباد انسانوں کی زندگی کی بقاء میں موسموں کی تبدیلیاں، تجارت، ثقافت اور روزمرہ رہن کہن کے اطوار سے عادات خورد و نوش تک ان گنت حوالوں پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ صحت کی بات کی جائے تو ہم اچھی طرح جانتے ہیں کہ ہفتہ میں کم از کم دو مرتبہ سی فوڈ کو میٹھ میں شامل کرنا مفید قرار دیا جاتا ہے۔ اس ضمن میں عموماً ماہرین کی رائے میں گہری رنگت کے گوشت کی حامل مچھلیوں کو ترجیحاً تجویز کیا جاتا ہے۔ دیگر تمام غذائی اجزاء کی طرح سی فوڈ کے معیار اور تازگی کو یقینی بنانا ضروری ہے۔ مچھلی کو باقاعدگی کے ساتھ خوراک کا حصہ بنانے کی صورت میں امراض قلب جیسے ہارٹ ایک کی صورت میں ہونے والی اچانک اموات، اسٹروک اور بڑھتی ہوئی عمر کے ساتھ دماغی کارکردگی کے متاثر ہونے اور پروٹین کیسر جیسے امراض کی شرح پر قابو پایا جاسکتا ہے۔ اسی طرح مچھلی کی جلد اور چکنائی کو صاف کر دیا جائے تو یہ مزید محفوظ اور صحت بخش ہو سکتی ہے۔ یوں تو دنیا بھر میں سی فوڈ کی بہت سی اقسام پسند کی جاتی ہیں لیکن ان میں انچوویز (Inchovies)، ہیرنگ (Herring)، موسلز (Mussels)، سالمن (Salmon)، سارڈین (Sardines)، شڈ (Shad)، ٹراؤٹ (Trout) زیادہ معروف ہیں۔ ضروری فیٹی ایسڈ جسم میں انتہی حد پر قابو پانے میں اہم کردار ادا کرتی ہیں جو کہ خون کی تالیوں کے مخدوش ہونے کا سبب بنتا ہے اور امراض قلب کے خطرات میں اضافہ کر سکتا ہے۔

یہی اومیگا 3 فیٹی ایسڈ ذہنی گھیسرائی کی سطح میں کمی کا باعث ہوتے ہیں اور بلند فشار خون کی شکایت میں مفید ہیں۔ اسی طرح بچوں کی ذہنی صلاحیتوں کو بہتر بنانے کے لئے بھی مفید قرار دیئے جاتے ہیں۔

غذا اور غذاہیت وہ موضوع ہے کہ جس میں ماہرین مختلف غذائی اجزاء کی افادیت اور مضرات کا تجزیہ اور موازنہ کرتے ہیں اور صحت بخش ترین اجزاء کو خوراک کا حصہ بنانے کی اہمیت پر زور دیتے ہیں۔ لیکن اس ضمن میں ماہرین کی تجویز کردہ ہومیو پیتھ کو پیش نظر رکھنا ضروری ہے اور اگر اعتدال آپ کی زندگی کا ترجیحی اور بنیادی اصول ہے تو پھر آپ یقیناً محفوظ ہیں۔





چقدر رکھائیں قوت مدافعت بڑھائیں

ماہرین کا کہنا ہے کہ نائٹریس پر مشتمل سبیاں جن میں اہم ترین سبزی چقدر شامل ہے۔ مکی یا مکی کسی صورت میں بھی استعمال میں آتی چاہئے۔ یہ سبزی جسم میں ہونے والے کیمیائی عمل کی وجہ سے نائٹریک آکسائیڈ پیدا کرتی ہے۔ یہ گیس خون کو رواں رکھتی ہے۔ یہ خون کی نالیوں کو کھولتی ہے تاکہ روانی آسان ہو سکے۔ گینا وجہ ہے کہ محققین اسے بلڈ پریشر کم کرنے میں اہم تصور کرتے ہیں۔

پانی جگر کی بیماریوں پر اچھے اثرات ڈالتا ہے۔

یورپ کی مقبول غذا ہے

چقدر پاکستان، ہندوستان، شمالی امریکہ اور یورپ میں کثرت سے سبزی کے طور پر کاشت کیا جاتا ہے۔ یورپ میں اس کا پودا 1548ء میں لایا گیا اور اب یہ وہاں کی غذا اور صنعت میں آلو کے بعد سب سے مقبول سبزی ہے۔ چقدر کا تعلق پالک کے خاندان سے ہے البتہ اس کا غذا کے طور پر کھایا جانے والا پسندیدہ حصہ اس کی جڑ ہے۔ سلاو کے طور پر کھائیے یا ابال کر یا گوشت کے ساتھ پکائیے، ہر طرح سے مفید ہے۔

چقدر کے مفید کیمیائی اجزاء

اس سبزی میں ایک کیمیائی جزو Betin پایا جاتا ہے۔ یہ خون بڑھاتا

انفیکشن کے خلاف مزاحمتی کردار ادا کرنے والا چقدر گوشت کے سالن، سادہ ترکاری، سلاو اور رائے میں استعمال کیا جاتا ہے۔ اسے کھانے سے ذیابیطس اور کینسر کے خلاف مدافعتی قوت بڑھتی ہے۔ چند برس قبل تک نائٹریک آکسائیڈ سے متعلق تحقیقات سامنے نہیں آئی تھیں چنانچہ غذائی افادیت کا انکشاف نہیں ہوا تھا کہ خون کے خلیے نائٹریک آکسائیڈ بھی رکھتے ہیں اور یہ گیس خون کے خلیوں کو ان کی ضرورت کے مطابق آکسیجن لے جانے میں مددگار ہوتی ہے۔

چقدر کا پانی مفید ہے

ہر قسم کی سبزی اور پھل کے اندر کثیر مقدار میں ایسا مادہ ہوتا ہے جو قبض دور کرتا ہے، سفید چقدر تسکین بخشتا ہے۔ سیاہ قسم قابض ہوتی ہے البتہ اس کا عرق نکال کے لگانے سے خارش خاص کر جلدی امراض ختم ہو جاتے ہیں۔ جلد کی یہ بیماری پھپھوندی کی وجہ سے ہوتی ہے۔ چقدر کا عرق پھپھوندی کو ختم کرتا ہے۔ قدیم طبیب چقدر کے چوں کا پانی نکال کر اس سے کلی کراتے تھے۔ سفید چقدر کا

ہے۔ گردوں کی صفائی کرتا ہے۔ معدے اور آنتوں میں ہونے والی جلن سے آرام دیتا ہے۔ سرخ چقدر سے خواتین کا ماہانہ نظام درست ہوتا ہے۔

چقدر کی شکر

یورپ میں چقدر کی شکر کا استعمال زیادہ ہوتا ہے۔ یہ چینی زیادہ سفید، دانہ دار اور مناس میں گنے سے پھینکی ہوتی ہے۔ گلوکوز کی کمی ہو جانے پر مریضوں کو چقدر کی شکر کھانے کا مشورہ دیا جاتا ہے۔ اگر آپ ابلا ہوا چقدر بھی کھا لیتے ہیں تو بھی گلوکوز کا کام کرے گا۔ جسم میں مطلوبہ مقدار میں شکر کی موجودگی کمزوری کو دور کرتی ہے۔
نوٹ: امراض قلب اور بلڈ پریشر کے مریض اپنے معالج کے مشورے سے استعمال کریں۔



خشک میوہ جات... سردیوں کے تحفہ خاص

بادام، پستہ اور اخروٹ، فولادی طاقت کے خزانے

سعدیہ قر
بادام

اخروٹ

پستہ



اخروٹ کی شکل بالکل انسانی دماغ کی طرح ہوتی ہے یہ وہ غذائی جزو ہے جو دماغ کو صحت مند طور پر کام کرنے کے قابل رکھنے کے لئے بہت ضروری خیال کیا جاتا ہے۔

اخروٹ کھانے سے حراروں میں اضافہ ہوتا ہے۔ اس کے تیل کی مالش فالج اور لٹوہ میں مفید ہے۔ سردیوں کے موسم میں اکثر جوڑوں کے درد کی تکلیف رہتی ہے۔ دل اور دوران خون کے نظام میں بھی فائدہ مند ہے۔ معالج کے مشورے سے اخروٹ کھانے سے کولیسٹرول نارمل رہتا ہے۔ اس کے علاوہ کینسر کے ممکنہ حملے کو کم کرنے میں مدد دیتا ہے۔ بڑی آنت کے کینسر، چھاتی کے کینسر کے خطرے کو کم کرتا ہے۔ اخروٹ اومیگا 3 فیٹی ایسڈز کے حصول کا اہم ذریعہ ہے۔ اخروٹ کو انجیر کے ساتھ کھانے سے ذہن نشین کرتا۔

دوران حمل ڈاکٹر کے مشورے کے مطابق اس کا استعمال ماں کے بلڈ پریشر کو نارمل رکھتا ہے اور اس کے علاوہ پیدا ہونے والے بچے کی آنکھوں اور دماغ کے لئے مفید ہے۔ اس کا تیل استعمال کرنے سے سر میں جوڑوں اور خشکی سے نجات ملتی ہے۔ جلد کے داغ و جھوٹ کی صورت میں اخروٹ کو عیس کر پانی میں ملا کر ایک پیسٹ بنالیں اور اس کا لیپ داغ پر کریں۔ نشان مدہم ہو جاتے ہیں۔ تاہم بیرونی استعمال کے لئے اپنے ڈاکٹر سے ضرور مشورہ کر لیں۔

سردیوں کے موسم میں ٹنک لگے ہوئے پستے کھانے کا مزہ ہی کچھ اور ہے لیکن ہائی بلنڈ پریشر کے مریض ان سے احتیاط برتن کیونکہ ٹنک کا ضرورت سے زیادہ استعمال ان کی صحت کے لئے مناسب نہیں۔ پستے میں وٹامن بی پائیا جاتا ہے اس کے علاوہ کیشیم اور پوٹاشیم بھی اچھی خاصی مقدار میں ہوتے ہیں۔ خوش ذائقہ ہونے کے باعث پستے کو مسنائیل میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ پستہ حافظے اور دماغ کو طاقت دیتا ہے جسم کو فرہ کرتا ہے معدے اور گردوں کو تقویت بخشتا ہے۔ جسمانی قوت کو بڑھاتا ہے۔ خون کو صاف کرتا ہے کھانسی میں مفید ہے۔ ہلکے کوساف کرتا ہے مٹھی بھر پستے روزانہ کھانے سے امراض قلب کے خطرے سے کٹائی جاسکتا ہے۔

ماہرین نے ایک گروپ کو روزانہ تقریباً نوے گرام پستے کھلائے۔ ایک ماہ کے بعد معلوم ہوا کہ ان کے مجموعی کولیسٹرول میں 8.4 فیصد کمی واقع ہوئی ہے جبکہ مضر صحت کولیسٹرول بھی کم ہوا۔ جن غذاؤں میں پستہ شامل کیا جاتا ہے ان غذاؤں کے استعمال کرنے والوں میں مفید صحت کولیسٹرول کے مقابلے میں مضر صحت کولیسٹرول کی مقدار کم رہتی ہے۔ پستے میں کیشیم، پوٹاشیم اور حیاتین بھی اچھی خاصی مقدار میں موجود ہوتے ہیں۔ وہ لوگ جو باقاعدگی سے گرمی دار میوے مثلاً پستہ کھاتے ہیں ان کا جسمانی وزن کم رہتا ہے اور ان میں خطرناک قسم کے امراض میں مبتلا ہونے کا اندیشہ بھی کم رہتا ہے۔ پستے جسم میں حرارت بھی پیدا کرتے ہیں جبکہ قوت حافظہ، دل، معدے اور دماغ کے لئے بھی مفید ہیں۔

بادام صدیوں سے قوت حافظہ اور چٹائی کے لئے مفید قرار دیا جاتا رہا ہے۔ اس میں وٹامن اے، بی کے علاوہ روغن اور نشاستہ بھی موجود ہوتا ہے۔ یہ اعصاب کو طاقتور بناتا ہے۔ دماغی کام کرنے والوں کے لئے اس کا استعمال ضروری قرار دیا جاتا ہے۔ ماہرین غذائیت کے مطابق ایک سو گرام بادام کی کیشیم کی مقدار 254 ملی گرام، فولاد 2.4 ملی گرام، فاسفورس 475 ملی گرام اور حرارے 597 ہوتے ہیں۔

یہ خشک پھلوں میں بے پناہ مقبولیت کا حامل ہے۔ یہ صحت مند چٹائی سے بھرپور ہونے کے سبب خون میں کولیسٹرول کی سطح کم کرتا ہے اور یوں اس کا استعمال دل کی تکلیف میں فائدہ مند ثابت ہو سکتا ہے نیز اس کی بدولت عارضہ قلب میں مبتلا ہونے کے امکانات بھی کم ہو جاتے ہیں۔ اس حوالے سے ایک تحقیق کے مطابق 3 اونس بادام کا روزانہ استعمال انسانی جسم میں کولیسٹرول کی سطح کو 14 فیصد تک کم کرتا ہے۔ بادام ایک خشک بیج والا پھل ہے۔ بادام کی نو یا گیارہ گریاں رات کو پانی میں بھگو دیں صبح نہار منہ ان کا چھلکا اتار کر کھائیں تو دماغی قوت میں بہت اضافہ ہوتا ہے۔ یہ رگوں کی خشکی اور دماغی گرمی کو زائل کرتا ہے۔ اس کی سردائی جسم اور دماغ کو طاقت دیتی ہے اس لئے اس کا استعمال زیادہ کرنا چاہئے اس کا طوہ نزلہ، زکام، سردی کے لئے مفید ہے۔

ریڈرز کلب

ڈالدا ایڈوائزری سروس اپنے معزز قارئین کی دلچسپی کے پیش نظر
ڈالدا کادسترخوان ریڈرز کلب متعارف کروا رہے ہیں۔

کلب کی ممبرشپ حاصل کرنے پر آپ وقتاً فوقتاً
درج ذیل آفر سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔

- ڈالدا ایڈوائزری سروس کی جانب سے منعقد کی جانے والی ورکشاپس اور کوکنگ کلاسز
میں شرکت کے لئے اسپیشل ڈسکاؤنٹ پاسز
- ڈالدا کی مصنوعات کی خریداری پر خصوصی آفر
- اس کے ساتھ ساتھ مہارت، سلیقہ اور تخلیقی صلاحیتوں کو بروئے کار لانے کے
شاند مواقع

ڈالدا کادسترخوان ریڈرز کلب کی فری ممبرشپ
حاصل کرنے کے لئے رجسٹریشن فارم کو پُر کر کے
پی او بکس نمبر 3660 کراچی پر روانہ کیجئے۔



ڈالدا کادسترخوان

ریڈرز کلب رجسٹریشن فارم

Name: نام _____ Age: عمر _____

Phone Number: فون نمبر _____ Mobile Number: موبائل نمبر _____

Complete Address: مکمل پتہ _____

City: شہر کا نام _____ Email: ای میل _____

Marital status: شادی شدہ / غیر شادی شدہ _____ Profession: پیشہ _____

Which Banaspati/Cooking oil & packaging do you use? بناسپتی / کوکنگ آئل کا کونسا برانڈ اور پیکنگ استعمال کرتی ہیں _____

How long have you been reading Dalda ka Dastarkhwan? ڈالدا کادسترخوان کتنے عرصے سے پڑھ رہی ہیں _____



آج کیا پکائیں؟



6
گرلڈی فوڈ وڈ پائن اپل ساس
گولڈن کباب و و مایو

5
اسٹفڈ کپسیکیم
بیف مشرومز آملیٹ

4
گریک موساکا
بلیک کرنٹ فرائیڈ کیک

3
بیکڈ پوٹو وڈ ٹاٹنگ
پکڈ فز

2
کریبی چکن قورمہ
تل پیرتہ

1
سی فوڈ اور میکرونی سلاد
رول پسندے وڈ چیز ایسٹیکھنی

12
فش لولی پفس
پیاز بناٹے

11
دال مکھنی
بگھارے پیٹنگن

10
انالین مینیسٹرونی سوپ
کاجو چکن اسٹرفرائی

9
تھری بیسز سلاد
بیکڈ فز وڈ الفریڈ و ساس

8
ٹو میٹو بیکڈ چکن وڈ پوٹو
بٹراسکاج پڈنگ

7
ہاٹ اینڈ سار سوپ
فش چلی ڈرائی

18
تھری لیسر پزا
چکن پکانا

17
اسٹفڈ کپسیکیم
بیف مشرومز آملیٹ

16
چکن نوڈلز سوپ
فش ٹاکوز

15
چکن تکتہ وڈ گریوی
اپیل پائی بریڈ

14
پارٹی سینڈوچ لوف
فش پلاؤ

13
ہاٹ ساس و بچی
فش فرائیڈ رائس

24
بیف کینولینی
ہنی کومب بریڈ

23
فش وڈ فرائیڈ نوڈلز
پیئر کو فٹے

22
چکن رول وڈ پزا ساس
میکول سورل چیز کیک

21
دال مرغ کڑای
پران ٹیمپورا

20
کرپی چکن فنگرز
میکو کریم نارٹ

19
مینی کڑھی
مرچوں کا سالن

30
پیئر کو فٹے
کرپی فرائیڈ چکن

29
بیف کینولینی
بھنڈی اور آلو کی کڑای

28
چکن رائس وڈ چلی پائن اپل
دلینے کی لپی

27
گرلڈ پزا چکن کباب
فش چلی ڈرائی

26
ہاٹ ساس و بچی
فش فرائیڈ رائس

25
چکن تکتہ وڈ گریوی
بیکڈ پوٹو وڈ ٹاٹنگ



سلاڈ

سی فوڈ اور میکرونی سلاڈ

مچھلی	200 گرام	نمک	حسب ذائقہ	نماڑ	دو عدد	سویا ساس	چار کھانے کے چمچ
جھینگے	200 گرام	لہسن کے جوئے	تین سے چار عدد	سفید مرچ پس ہوئی	ایک چائے کا چمچ	پارسلے	ایک چائے کا چمچ
میکرونی	200 گرام	شملہ مرچ	ایک عدد	سرکہ	دو کھانے کے چمچ	ڈالڈا لیو آئل	حسب ضرورت

- مچھلی کے چوکور ٹکڑے کر لیں اور جھینگوں کو صاف کر کے مچھلی کے ساتھ ہی دھو کر رکھ لیں
- لہسن کو کچل کر اس میں نمک، سرکہ اور سفید مرچ ڈال کر ملائیں اور اس سے مچھلی اور جھینگوں کو میرینٹ کر کے رکھ دیں
- میکرونی کو ایلٹے ہوئے گرم پانی میں دس سے بارہ منٹ ابالیں، پھر اسے چھلنی میں ڈال کر اوپر سے ٹھنڈا پانی بہا دیں
- پیالے میں ڈال کر دو کھانے کے چمچ ڈالڈا لیو آئل چھڑک کر رکھ دیں
- فرائننگ تین میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا لیو آئل ڈالیں اور آج تیز کر کے اس میں جھینگے اور مچھلی کو سنہری فرائی کر کے نکال لیں
- پلیٹر میں پیلا کر اچھی طرح ٹھنڈا کر لیں۔ شملہ مرچ اور نماڑ کو کچھ نکال کر چھوٹے چوکور ٹکڑوں میں کاٹ لیں اور اس پر نمک اور پارسلے چھڑک دیں

فرائی کی ہوئی مچھلی میں ایلی ہوئی میکرونی، کئی ہوئی سبزیاں اور سویا ساس ڈال کر اچھی طرح ملا لیں اور خوبصورت سے پلیٹر میں نکال کر اس غذا نیت بھرے سلاڈ کو پیش کریں۔

تیار کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ افراد: تین سے چار کے لئے



شیفٹو اسپیشل

پران ٹیمپورا

اجزاء

بڑے جھینگے	ایک کلو	میدہ	ایک پیالی	سویا ساس	دو کھانے کے چمچ	کالی مرچ گدیری پسی ہوئی ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	کارن فلار	آدھی پیالی	میٹھا سوڈا	آدھا چائے کا چمچ	ڈالڈا کنولا آئل
پسا ہوا لہسن	دو کھانے کے چمچ	کٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ	بیکنگ پاؤڈر	آدھا چائے کا چمچ	حسب ضرورت

ترکیبے

- جھینگوں کو اندر کی طرف سے دو کٹ لگا کر صاف دھو کر رکھ لیں (کٹ لگانے سے جھینگے پکتے ہوئے سکڑتے نہیں)، پھر ایک پیالے میں نمک، لہسن، لال مرچ اور سویا ساس ڈال کر ملائیں اور جھینگوں کو اس سے میرینٹ کر کے رکھ دیں
- گہرے پیالے میں میدہ، کارن فلار، نمک، کالی مرچ، میٹھا سوڈا اور بیکنگ پاؤڈر ڈال کر الیکٹرک بیٹر سے تین سے چار منٹ پھینٹیں۔ پھر اس میں تھوڑا تھوڑا کر کے ٹھنڈا پانی ڈالتے ہوئے پھینٹ لیں
- کڑاہی میں ڈیپ فرائینگ کے لئے ڈالڈا کنولا آئل ڈال کر گرم کریں
- ایک ایک کر کے جھینگوں کو تیار کئے ہوئے آمیزے میں ڈپ کر کے ہلکے سنہری فرائی کر لیں

پریزنیشن پیش کرتے ہوئے جھینگوں کو گرم ڈالڈا کنولا آئل میں تیز آنچ پر دوبارہ سے سنہری فرائی کر کے گرم گرم پیش کریں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | فرائینگ کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | تعداد: پندرہ سے بیس عدد



سُفْطَا سِطْلُ

فش ٹا کوز

دو کھانے کے چج
حسب ضرورت

لیموں کا رس
ڈالڈا کو کنگ آئل

ایک کھانے کا چج
دو کھانے کے چج
دو کھانے کے چج

کئی ہوئی لال مرچ
سرکہ
نماز کا پیسٹ

آدھی پیالی
حسب ذائقہ
ایک چائے کا چج

سادہ آنا
نمک
کچلا ہوا پسین

200 گرام
200 گرام
ڈیڑھ پیالی

اجزاء

مچلی
مکس بنزیاں
مکئی کا آنا

ترکیبے

- مچلی کو چھوٹے چوکور ٹکڑوں میں کاٹ لیں اور صاف دھو کر چھلنی میں خشک کرنے رکھ دیں
- ایک پیالے میں نمک، پسین، لال مرچ اور سرکہ ڈال کر ملائیں اور مچلی کو اس سے میرینٹ کر کے رکھ دیں
- بنزیوں کو بھی چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ کر ایتھے ہوئے پانی میں چار سے پانچ منٹ ابال کر نکال لیں
- نورینڈا بنانے کے لئے مکئی کا آنا اور سادہ آنا ملائیں اور اس میں نمک اور دو کھانے کے چج ڈالڈا کو کنگ آئل ڈال کر سادے پانی سے گوندھ لیں
- دس سے پندرہ منٹ ٹھنک کے ٹیلے کپڑے میں لپیٹ کر رکھیں پھر چھوٹی چھوٹی چپاتیاں تیل کر درمیا نی آٹے پر توڑے پرسینگ لیں
- فرائنگ چین میں دو سے تین کھانے کے چج ڈالڈا کو کنگ آئل ڈال کر گرم کریں اور میرینٹ کی ہوئی مچلی کو تیز آٹے پر پانچ سے سات منٹ فرائی کریں
- پھر اس میں بنزیاں اور نماز کا پیسٹ ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور لیموں کا رس چھڑک کر چوبے سے اتار لیں

پریزنیشن مچلی کے اس کچر کو تیار کی ہوئی چپاتیوں میں رکھ کر گرم گرم پیش کریں۔ چونکہ اس میں غذائیت کی مناسبت سے سب کچھ موجود ہے اس لئے ان کو چاہیں تو اسٹیکس کے طور پر پیش کریں یا کھانے کے وقت بھی پیش کیا جاسکتا ہے۔

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | تعداد: پانچ سے چھ عدد



شیرینی اسپیشل

بیکڈ فیش و دال فریڈ و ساس

مچھلی کے تیلے نمک	آدھا کلو حسب ذائقہ	خشک لہسن کا پاؤڈر فریش کریم	آدھا چائے کا چمچ ایک پیکٹ	کریم چیز چیڈر چیز	دو کھانے کے چمچ ایک پیالی	مارجرین یا مکھن ڈالڈا کوکٹ آئل	چار کھانے کے چمچ دو کھانے کے چمچ
----------------------	-----------------------	--------------------------------	------------------------------	----------------------	------------------------------	-----------------------------------	-------------------------------------

ترکیبے

- بھاری پینڈے کے ساس پین میں دو کھانے کے چمچ مارجرین یا مکھن ڈالیں اور ساتھ ہی فریش کریم، چیڈر چیز اور کریم چیز ڈال کر ملائیں اور ہلکی آنچ پر اتنی دیر پکائیں کہ چیز پگھل کر ساس گاڑھا ہو جائے
- مچھلی کے قتلوں کو صاف دھو کر خشک کر لیں ڈالڈا کوکٹ آئل اور مارجرین یا مکھن کو ملا کر ہلکا سا گرم کر لیں اور برش کی مدد سے مچھلی کے قتلوں پر دونوں طرف لگا دیں
- نمک اور لہسن کے پاؤڈر کو ملا لیں اور مچھلی کے قتلوں پر چھڑک دیں
- چکنی کی ہوئی بیکنگ ٹرے میں رکھ کر اوپر سے المونیم فوائل سے بند کر دیں اور گرم کئے ہوئے اوون میں 200°C پر پچیس سے تیس منٹ تک بیک کر لیں

پریزنیشن مچھلی کو پلیٹر میں نکال کر اس پر ساس ڈالیں اور ابلے ہوئے نوڈلز اور بروکولی کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | بیکنگ کا وقت: پچیس سے تیس منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے



اجزاء

جھینگے	آدھا کلو	بڑی ہری مرچیں	تین سے چار عدد
اتنا س	چار سے پانچ قتلے	ہرا دھنیا	دو کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ	لیموں کا رس	تین سے چار کھانے کے چمچ
پیاز	ایک عدد درمیان	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت
کئی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ		

ترکیبے

- جھینگوں کو صاف دھو کر ان پر نمک، لال مرچیں، لیموں کا رس اور دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ملا کر لگالیں
- گرل پین کو چولہے پر رکھ کر آٹھ سے دس منٹ گرم کر لیں اور اس پر ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر مصالے لگے ہوئے جھینگوں کو چار سے پانچ منٹ گرل کر لیں
- اسی مصالے میں اتنا س کے قتلوں کو ڈپ کر کے گرل کر لیں
- گرل کئے ہوئے دو اتنا س کے قتلوں کو لینڈر میں آدھی پیالی پانی میں لینڈر کر لیں اور اس میں نمک، کئی ہوئی ہری مرچیں اور پیسا ہوا ہرا دھنیا ڈال کر دو سے تین منٹ پکالیں

پریزنٹیشن گرل کئے ہوئے جھینگوں کو پلیٹر میں رکھ کر اوپر سے تیار کیا ہوا ساس ڈال کر گرم گرم پیش کریں۔

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | پکانے کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے

یوفی ایٹھ

فش چلی ڈرائی

اجزاء

مچھلی	آدھا کلو	پیاز	دو عدد
نمک	حسب ذائقہ	ہری مرچیں	تین سے چار عدد
ادرک لہسن پیسا ہوا	ایک چائے کا چمچ	میدہ	دو کھانے کے چمچ
سرکہ	دو کھانے کے چمچ	ڈالڈا کنولا آئل	چار کھانے کے چمچ
کالی مرچ گدڑی پس ہوئی	ایک چائے کا چمچ		

ترکیبے

- مچھلی کے فٹرز کاٹ لیں اور ان کو ادرک لہسن، نمک، سرکہ اور آدھا چائے کا چمچ کالی مرچ لگا کر رکھ دیں
- پیاز اور ہری مرچوں کو لمبائی میں کاٹ لیں
- فرائینگ پین میں ڈالڈا کنولا آئل کو گرم کریں اور مچھلی پر خشک میدہ چھڑکتے ہوئے اس میں تیز آنچ پر فرائی کر کے نکال لیں
- اسی فرائینگ پین میں پیاز کو دو سے تین منٹ فرائی کریں پھر اس میں فرائی کی ہوئی مچھلی اور ہری مرچیں ڈال دیں
- نمک اور کالی مرچ چھڑک کر تیز آنچ پر تین سے چار منٹ فرائی کر کے چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن اس جھٹ پٹ بننے والی مچھلی کو ڈش میں نکال کر گرم گرم فرائیز رائس کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: دس سے بارہ منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے





شیفٹل اسپیشل

مچھلی کا پلاؤ

حسب پسند
چار سے چھ عدد
حسب ضرورت

کڑی پتے
ہری مرچیں
ڈالڈا کنولا آئل

ایک کھانے کا چمچ
آدھا چائے کا چمچ
چند دانے

پسا ہوا دھنیا
ثابت رائی
میتھی دانہ

دو سے تین عدد
دو کھانے کے چمچ
ایک کھانے کا چمچ

پیاز
ادرک لہسن پسا ہوا
لال مرچ پسپی ہوئی

ایک کلو
تین پیالی
حسب ذائقہ

اجزاء

مچھلی کے قتلے
چاول
نمک

ترکیبہ

- مچھلی کے قتلوں کو صاف دھو کر رکھ لیں، ادرک لہسن نمک، لال مرچ اور دھنیا ملائیں اور اس میں زیرہ اور ہری مرچیں پیس کر شامل کر دیں۔
- مصالحے کے اس کچھر سے مچھلی کے قتلوں کو میرینٹ کر کے رکھ دیں۔ چاولوں کو دھو کر بھگو دیں۔
- ڈالڈا کنولا آئل کو کڑا ہی میں ڈیپ فرائینگ کے لئے گرم کریں اور مصالحہ لگی ہوئی مچھلی کو اس میں سنہری فرائی کر کے نکال لیں۔
- کھلے چین میں چاول بنانے کے لئے مچھلی فرائی کیا ہوا ڈالڈا کنولا آئل چار کھانے کے چمچ ڈالیں اور اس میں رائی، میتھی دانہ اور کڑی پتے ڈال کر کڑا کر لیں۔
- پھر اس میں باریک کٹی ہوئی پیاز کو سنہری فرائی کریں اور اس میں مچھلی کا بچا ہوا مصالحہ ڈال کر بھونیں۔
- چار پیالی پانی اور نمک ڈال کر ابال آنے دیں پھر اس میں چاولوں کو پانی سے نکال کر ڈال دیں۔
- درمیانی آنچ پر پکاتے ہوئے جب چاولوں کا پانی خشک ہو جائے تو ان پر مچھلی کے فرائی کئے ہوئے قتلے رکھ کر ہلکی آنچ پر دم پر رکھ دیں۔

پریزنٹیشن: گرم گرم مچھلی کے پلاؤ کو ڈش میں نکال کر سلاوا اور رائے کے ساتھ دو پہر کے کھانے پر پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: پینتیس سے چالیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے



سُفید مرغی پُسی ہوئی

پکڈ فیش

ایک کھانے کا چمچ
حسب ضرورت

کارن فلاور
ڈالڈا کنولا آئل

ایک سے دو عدد
دو کھانے کے چمچ
ایک کھانے کا چمچ
دو کھانے کے چمچ

ہری پیاز
سرکہ
سویا ساس
چلی ساس

دو کھانے کے چمچ
ایک عدد
ایک عدد
ایک عدد

میدہ
انڈا
پیاز
گاجر

آدھا کلو
حسب ذائقہ
ایک انچ کا کٹورا
آدھا چائے کا چمچ

اجزاء

مچھلی کے تھکے

نمک

ادرک

سفید مرغی پُسی ہوئی

ترکیبے

- مچھلی کے قتلوں کو صاف دھو کر خشک کر لیں اور اس پر نمک، سفید مرچ، میدہ اور انڈا ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- فرائننگ پین میں ڈالڈا کنولا آئل کو گرم کریں اور ان قتلوں کو سنہری فرائی کر کے نکال لیں
- پھر اسی فرائننگ پین میں تین سے چار کھانے کے چمچ ڈالڈا کنولا آئل ڈال کر اس میں باریک کٹی ہوئی پیاز، گاجر اور ہری پیاز ڈال کر فرائی کریں
- تین سے چار منٹ بعد اس میں نمک، سفید مرچ، سرکہ، سویا ساس اور چلی ساس ڈال کر ملائیں اور آدھی پیالی پانی شامل کر دیں
- جب ابال آنے لگے تو دو چمچ سادے پانی میں کارن فلاور کو گھول کر اس میں شامل کر دیں
- ساس بکاسا گاڑھا ہو جائے تو اس میں فرائی کی ہوئی مچھلی ڈال کر دو سے تین منٹ پکا کر چوبیس سے اسی منٹ لیں

پریزنیشن: اس مزیدار مچھلی کا کارک بڑے کے ساتھ لطف اٹھائیں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: تین سے چار کے لئے



ہاٹ اینڈ سار سوپ

صحت کے
خزانہ

اجزاء

پکن بریسٹ	ایک عدد	تازہ لال مرچیں	تین سے چار عدد	شہر براؤن شوگر	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا کوئنگ آئل	دو سے تین کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ	سفید مرچ پسلی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ	بہنی	چار پیالی		
لہسن کے جوئے	دو سے تین عدد	سویا ساس	تین کھانے کے چمچ	انڈا	ایک عدد		
ادرک	ایک انچ کا ٹکڑا	سرکہ	تین کھانے کے چمچ	ٹماٹو کچپ	چار کھانے کے چمچ		

ترکیبے

- ادرک، لہسن اور لال مرچوں کو چوپ کر لیں اور پکن بریسٹ کو دھو کر اس کی چھوٹی بونیاں کاٹ لیں
- پین میں ڈالڈا کوئنگ آئل کو گرم کر کے اس میں پکن کو سنہری ہونے تک فرائی کر لیں، پھر اس میں پسلی ہوئی مرچوں کا پیسٹ ڈال کر فرائی کریں
- ایک پیالی میں، سویا ساس، سرکہ، نمک، سفید مرچ اور شہد ملا لیں اور مرچیں فرائی ہونے کے بعد یہ کسچر اس میں ڈال دیں
- گرم بہنی اور ٹماٹو کچپ شامل کر کے پانچ سے سات منٹ درمیانی آنچ پر پکائیں اور چولہے سے اتار لیں
- سوپ میں ایک منٹ تک تیزی سے چمچ چلائیں پھر آہستہ آہستہ پھینٹنا ہوا انڈا شامل کر دیں
- دوبارہ سے چولہے پر رکھ کر ایک سے دو منٹ گرم کر لیں

پریزنٹیشن: گرم گرم پیالے میں نکال کر کروٹن (سنہری فرائی کئے ہوئے ڈبل روٹی کے چھوٹے ٹکڑے) کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے



اسٹفڈ کپسکیم (Stuffed Capsicum)

اجزاء

شملہ مرچیں مچلی	تین سے چار عدد دو تھلے	نمک لہسن پیابو	حسب ذائقہ ایک چائے کا چمچ	کالی مرچ ہسی ہوئی میدہ	آدھا چائے کا چمچ ایک کھانے کا چمچ	مارجرین یا مکھن ڈالڈا کوئنگ آئل	ایک کھانے کا چمچ دو کھانے کے چمچ
--------------------	---------------------------	-------------------	------------------------------	---------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-------------------------------------

ترکیب

- مچلی کو صاف دھو کر اس کے چھوٹے ٹکڑے کر لیں، شملہ مرچ کو درمیان سے دو ٹکڑوں میں کاٹ کر بیج نکال لیں
- فرائننگ بین میں مارجرین یا مکھن کو ہلکا سا پھیلا کر اس میں لہسن کو فرائی کریں پھر مچلی ڈال کر فرائی کرتے ہوئے اس پر نمک، کالی مرچ اور میدہ چھڑک دیں
- اچھی طرح فرائی کر کے چوبیس سے اسی تالیں اور شملہ مرچ میں اس کچھر کو بھر دیں
- شملہ مرچ پر برش کی مدد سے ڈالڈا کوئنگ آئل لگائیں اور گرم کئے ہوئے ادون میں 180C پر پانچ سے سات منٹ کے لئے گرل کر لیں

پریزنٹیشن: ادون سے نکال کر ان مرچوں کو اسٹارٹر کے طور پر گرم گرم پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پانچ سے سات منٹ | پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے



فش لولی پفس

اجزاء

مچھلی	آدھا کلو	نمک	حسب ذائقہ	کئی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا کوئنگ آئل	حسب ضرورت
سموسے کی پٹیاں	حسب ضرورت	لہسن پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ	چلی ساس	دو کھانے کے چمچ		

ترکیبے

- مچھلی کو دھو کر اس کی دواغ کی چوکور بوٹیاں کاٹ لیں اور انھیں نمک، لہسن، لال مرچ اور چلی ساس کے ساتھ میرینٹ کر لیں
- سموسے کی بیٹیوں کو ایک انچ چوڑا کاٹ لیں اور مچھلی کی بوٹیوں پر لپیٹ دیں
- لکڑی کی چھوٹی سیخوں کو گرم پانی میں ڈبو کر اسے مچھلی کی بوٹیوں میں لگا دیں
- کڑا ہی میں ڈالڈا کوئنگ آئل کو درمیانی آگ پر گرم کر کے احتیاط سے سیخوں سے پکڑ کر سنہری فرائی کر لیں

پریزنٹیشن: شام کی چائے پر بچوں کو یہ مزیدار اسکرینش پوٹینو کے ساتھ سرو کریں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | فرائینگ کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | تعداد: پندرہ سے بیس عدد



ایسل پائی بریڈ



مارجرین یا مکھن حسب ضرورت

آدھا چائے کا چمچ
تین کھانے کے چمچ
ایک چوتھائی پیالی

دارچینی پاؤڈر
براؤن شوگر
دودھ

دو کھانے کے چمچ
ایک عدد
دو کھانے کے چمچ

چینی
انڈا
خشک دودھ کا پاؤڈر

دو پیالی
حسب ذائقہ
دو چائے کے چمچ

اجزاء

میدہ

نمک

خشک خمیر

ترکیبہ

- میڈے میں نمک، خمیر، چینی، انڈا، خشک دودھ اور دو کھانے کے چمچ مارجرین یا مکھن ڈال کر ملا لیں۔ پھر نیم گرم دودھ سے گوندھ لیں (اگر ضرورت محسوس کریں تو تھوڑا سا پانی استعمال کر لیں)
- اسے گرم جگہ پر ڈھک کر رکھ دیں، جب پندرہ سے بیس منٹ بعد پھول جائے تو اسے دوبارہ گوندھ کر اس کی ایک چوتھائی انچ موٹی چپاتی تیل لیں
- چپاتی پر تین کھانے کے چمچ مارجرین یا مکھن پھیلا کر لگائیں اور اس پر چار کھانے کے چمچ براؤن شوگر اور دارچینی چھڑک دیں
- پھر اس کی فٹنگ تیار کر لیں: آدھا کلو خست سیب کو چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ کر ان پر ایک لیوں کا رس، چار کھانے کے چمچ چینی، آدھا چائے کا چمچ پس ہوئی دارچینی اور ایک کھانے کا چمچ مارجرین یا مکھن ڈال کر ملا لیں۔ درمیانی آنچ پر پکا کر اس کا پانی خشک کر لیں
- فٹنگ کو ٹھنڈی کر کے تیار کی ہوئی چپاتی پر پھیلا کر ڈال دیں اور چپاتی کو دونوں طرف سے اٹھا کر رول کر لیں
- ڈبل روٹی بنانے والے ٹن کو چپکنا کر کے اس پر خشک میڈہ چھڑک لیں اور رول کو احتیاط سے اٹھا کر اس میں رکھ دیں۔ کچن ٹاول سے ڈھک کر دس سے پندرہ منٹ رکھیں
- پھر گرم کئے ہوئے اوون میں 200°C پر بیس سے پچیس منٹ کے لئے بیک کر لیں

پریزنٹیشن: گرم گرم بریڈ کو اوون سے نکال کر سلاسر کاٹ کر پیش کریں۔

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ | بیک کرنے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | افراد: چھ سے آٹھ کے لئے



ہاٹ ساس ویجی وڈش فرائیڈ رائس



اجزاء

چار کھانے کے چج	چلی ساس	ایک کھانے کا چج	کئی ہوئی لال مرچ	چھ سے آٹھ عدد	نماز	آدھا کلو	چاول
ایک چائے کا چج	براؤن شوگر	دو کھانے کے چج	سرکہ	حسب ذائقہ	نمک	دو عدد	شملہ مرچ
چار کھانے کے چج	ڈالڈا کوکنگ آئل	دو کھانے کے چج	سویا ساس	تین سے چار عدد	لہسن کے جوئے	دو عدد	پیاز

ترکیبے

- پیاز اور شملہ مرچ کے چھوٹے چکوروں کو بھجے گاٹ لیں، تین نماز کے بیج نکال کر ان کے بھی چکوروں کو بھجے کر لیں
 - بقیہ نماز کو بلینڈر میں ڈال کر آدھی پیالی پانی یا بخنی کے ساتھ بلینڈ کر لیں
 - پین میں دو کھانے کے چج ڈالڈا کوکنگ آئل میں چپ کئے ہوئے لہسن اور لال مرچوں کو فرائی کریں اور اس میں بلینڈ کئے ہوئے نماز ڈال دیں
 - پانچ سے سات منٹ پکانے کے بعد اس میں کئی ہوئی میزیوں کو ڈالڈا کوکنگ آئل میں ہلکا سا فرائی کر کے شامل کر دیں
 - آخر میں اس میں نمک، سویا ساس، سرکہ، چلی ساس اور براؤن شوگر ڈال کر دو سے تین منٹ پکائیں اور چوبھے سے اتار لیں
- فش فرائیڈ رائس بنانے کے لئے:**
- 200 گرام کنفرش کو ایک کھانے کا چج سرکہ اور ایک کھانے کا چج کئی ہوئی لال مرچ لگا کر رکھیں، پھر اس پر ہلکا سا میدہ چھڑک کر اسے دو کھانے کے چج ڈالڈا کوکنگ آئل میں فرائی کر لیں۔ پین میں چار کھانے کے چج ڈالڈا کوکنگ آئل میں ایک کھانے کا چج چپ کیا ہوئے لہسن فرائی کریں، پھر اس میں ڈھائی پیالی ابلے ہوئے ٹھنڈے کئے ہوئے چاول ڈال کر دو چج کی مدد سے فرائی کریں۔ اس میں باریک کٹی ہوئی ہری پیاز، گاجر، دو کھانے کے چج سرکہ اور سویا ساس ڈال کر اچھی طرح فرائی کریں اور آخر میں فرائی کی ہوئی پھلی ڈال کر اچھی طرح ملا کر چوبھے سے اتار لیں۔
- پریزنٹیشن:** گرم گرم ڈش میں نکال کر فرائیڈ رائس کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے



پارٹی سینڈویچ لوف

اجزاء

ایک پیالی	کریم چیز	ایک چائے کا چمچ	مسٹرڈ پیسٹ	ڈیڑھ پیالی	بھنا ہوا قیمہ	ایک عدد بڑی	ڈبل روٹی
دو پیالی	مایونیز	حسب پسند	زیتون	تین سے چار عدد	انڈے	ایک عدد	چکن بریسٹ
حسب ضرورت	مارجرین یا مکھن	حسب ضرورت	بری چنٹی	کالی مرچ گدردی پس ہوئی ایک چائے کا چمچ		ایک چائے کا چمچ	لہسن پیاز دا

ترکیبے

- ثابت (افنی کئی روٹی) ڈبل روٹی کی لمبائی کے رخ پر سلائز کاٹ لیں اور ان پر مارجرین لگا کر پلاسٹک میں لپیٹ کر رکھ دیں
- چکن بریسٹ کو دو کرکٹ اگالیں اور اس پر نمک لہسن اور کالی مرچ لگا کر رکھ دیں
- گرل چین کو آٹھ سے دس منٹ گرم کریں پھر اس پر مارجرین یا مکھن ڈال کر چکن بریسٹ کو دونوں طرف سے تیز آنچ پر گرل کر لیں۔ سنہری ہونے پر گرل سے ہٹا کر چکن کے ریٹھ کر لیں
- مایونیز اور کریم چیز کو ملا لیں اور دو حصے کر لیں ایک حصے میں مسٹرڈ پیسٹ شامل کر لیں اور اس پیسٹ کو مارجرین لگی ہوئی سلائز پر لگالیں
- اب سلائز پر باری باری بھنا ہوا قیمہ اور چکن ڈالتے جائیں (پسند کریں تو درمیان میں باریک کئے ہوئے کھیرے اور نمٹا بھی شامل کئے جاسکتے ہیں) تمام سلائز کو ایک ساتھ کر کے سرونگ ٹرے میں رکھ دیں
- اپنے سے مایونیز اور کریم چیز ملے ہوئے پیسٹ سے کور کر دیں

پریزنٹیشن کے ہوئے زیتون اور ایلے ہوئے انڈے سے سجائیں اور نمٹا کر کے بچے کی پارٹی میں پیش کریں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | بنانے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: سات سے آٹھ کے لئے

بیف مشروم آملیٹ

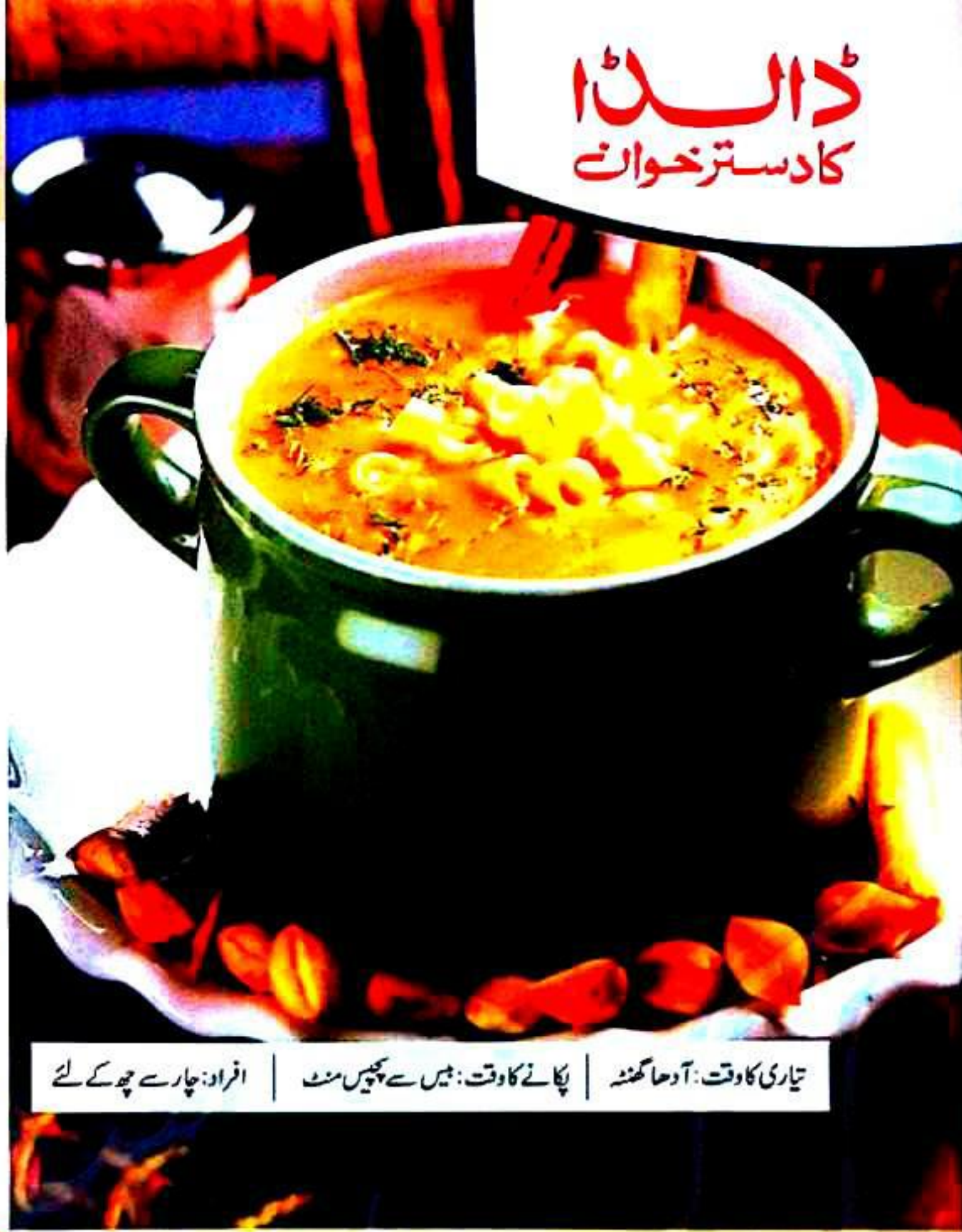
اجزاء

پکن	200 گرام	بجنی	تین سے چار پیالی
میکرونی (اٹلی ہوئی)	ایک پیالی	میدہ	دو سے تین کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ	سرکہ	ایک کھانے کا چمچ
کالی مرچ پس ہوئی	ایک چائے کا چمچ	ٹماٹر کا پیسٹ	دو کھانے کے چمچ
پیاز	ایک عدد	ٹماٹو کچپ	دو کھانے کے چمچ
گاجر	ایک عدد	فریش کریم	دو کھانے کے چمچ
مشروم	تین سے چار عدد	مارجرین یا مکھن	دو کھانے کے چمچ
دودھ	ایک پیالی	ڈالڈا کوئنگ آئل	ایک کھانے کا چمچ

ترکیبہ

- پکن میں ڈالڈا کوئنگ آئل اور مارجرین یا مکھن ڈال کر ہلکا سا گرم کریں اور اس میں باریک چوپ کی ہوئی پیاز اور گاجر کو فرائی کریں
- پیاز نرم ہونے پر آجائے تو اس میں چھوٹی بونیاں کی ہوئی پکن اور نمک ڈال پانچ سے سات منٹ فرائی کریں۔ پھر میدہ ڈال کر بھونیں
- بجنی اور دودھ کو تھوڑا تھوڑا کر کے چمچ چلاتے ہوئے شامل کر لیں۔ ہلکی آگ پر پکاتے ہوئے جب سوپ گاڑھا ہونے پر آجائے تو اس میں ٹماٹر کا پیسٹ، سرکہ، ٹماٹو کچپ، باریک کئے ہوئے مشروم اور کالی مرچ ڈال کر دو سے تین منٹ پکائیں
- اٹلی ہوئی میکرونی ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن گرم گرم سوپ کو پیالوں میں نکال کر اوپر سے پھینٹی ہوئی فریش کریم ڈال کر پیش کریں۔



تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | افراد: چار سے چھ کے لئے

چکن نوڈلز سوپ

اجزاء

بنٹر بیف	100 گرام
انڈے	چار عدد
مشروم	چار سے چھ عدد
نمک	حسب ذائقہ

ترکیبہ

- بنٹر بیف کے چھوٹے ٹکڑے کر لیں، مشروم کو باریک کاٹ لیں
- انڈوں کو بڑے پیالے میں پھینٹ کر اس میں نمک، کالی مرچ اور پارسلے ملا لیں۔ اس کچر کو دو حصوں میں کر کے رکھ لیں
- فرائنگ پین میں دو سے تین کھانے کے چمچ ڈالڈا کوئنگ آئل ڈال کر گرم کریں اور اس میں پھینٹے ہوئے انڈے کو ڈال دیں
- درمیانی آگ پر دو سے تین منٹ پکانے کے بعد اسے پلٹ دیں اور اس پر مشروم اور بیف پھیلا کر ڈالیں
- پھر انڈے کے آمیزے کا دوسرا حصہ اس کے اوپر ڈال دیں، دو منٹ فرائی ہونے کے بعد احتیاط سے پلٹ کر دوسری طرف سے بھی سنہرا فرائی کر لیں

پریزنٹیشن چاہیں تو پلیٹ میں نکالتے ہوئے اس پر چیز کی سلاسر دکھ دیں اور نئے ہوئے ڈبل روٹی کے توش کے ساتھ اس مزیدار ناشتے کو انجوائے کریں۔





چکن رائس ود چلی پائن اپل

اجزاء	پکن	آدھا کلو	کچلا ہوا لہسن	ایک کھانے کا چمچ	ہری پیاز	دو عدد	چلی ساس	چار کھانے کے چمچ
چاول	پنچن	دھائی پیالی	سفید مرچ پیسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	گا جر	دو عدد	ڈالڈا کوئنگ آئل	چار کھانے کے چمچ
اتنا س	پنچن	چار سے پانچ تھلے	چینی	ایک چائے کا چمچ	سرکہ	دو کھانے کے چمچ		
نمک	نمک	حسب ذائقہ	انڈے	تین عدد	سویا ساس	چار کھانے کے چمچ		

ترکیبہ

- چاول کو نمک ملے پانی میں ابال کر چھان لیں اور پھیلا کر فریج میں رکھ کر ٹھنڈے کر لیں
- گا جر اور ہری پیاز کو باریک کاٹ لیں، پنچن کے ٹیگ پیس لے کر انھیں ہلکا سا ابال لیں اور گوشت کو ہڈیوں سے علیحدہ کر لیں (ہڈیوں کو مکمل گلا کر آدھی پیالی بنی تیار کر لیں) اور باریک کاٹ لیں
- انڈوں کو پھینٹ کر ان میں نمک اور چٹکی بھر سفید مرچ ملا کر رکھ لیں
- پھیلی ہوئی کڑی میں ڈالڈا کوئنگ آئل میں لہسن کو ہلکا سا فرائی کریں اور اس میں نمک اور سفید مرچ کے ساتھ چکن کو تین سے چار منٹ فرائی کر لیں
- بننی اور چلی ساس ڈال کر چار سے پانچ منٹ پکالیں پھر اس میں چاول اور اتنا س کے چھوٹے کئے ہوئے ٹکڑے ڈال کر دو چمچ کی مدد سے اچھی طرح گرم ہونے تک فرائی کریں
- آخر میں کئی ہوئی سبزیاں، انڈے اور چینی ڈال کر فرائی کریں اور سرکہ اور سویا ساس چھڑکتے ہوئے چوبلے سے اتار لیں

پریزنیشن: گرم گرم ڈش میں نکال کر اسی وقت گرم گرم پیش کریں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے



کرسی چکن فنگرز

اجزاء

چکن بریسٹ	200 گرام
نمک	حسب ذائقہ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ
کئی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
چلی ساس	دو کھانے کے چمچ
کالی مرچ گدڑی پس ہوئی	آدھا چائے کا چمچ

خشک پارسلے

میدہ

چاول کا آٹا

ڈالڈا کوکنگ آئل

آدھا چائے کا چمچ

تمن چوتھائی پیالی

آدھی پیالی

حسب ضرورت

ترکیبہ

- چکن بریسٹ کو صاف دھو کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریژر میں رکھ دیں پھر اس کی باریک اسٹریپس کاٹ لیں
- ایک پیالے میں نمک، ادرک لہسن، لال مرچ اور چلی ساس ڈال کر ملائیں اور اس میں چکن کو میرینیٹ کر کے رکھ دیں
- میدہ اور چاول کا آٹا ملا کر اس میں نمک، کالی مرچ اور پارسلے ڈالیں اور تھوڑا تھوڑا ٹھنڈا پانی ڈالتے ہوئے گاڑھا سا آمیزہ بنالیں
- کڑای میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو گرم کریں اور چکن فنگرز کو میدے کے آمیزے میں ڈبوتے ہوئے سہرے فرائی کر لیں

پریزنٹیشن

گرم گرم کرسی چکن فنگرز کو مسٹر ڈمایو کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ

فرائینگ کا وقت: دس سے پندرہ منٹ

افراد: تمن سے چار کے لئے



دال سرخ کڑاہی

اجزاء

پکن	آدھا کلو	لہسن کے جوئے	چار سے چھ عدد	پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ	کئی ہوئی کالی مرچ	آدھا چائے کا چمچ
چنے کی دال	آدھی پیالی	پیاز	ایک عدد	ہلدی	آدھا چائے کا چمچ	بڑی ہری مرچیں	تین سے چار عدد
نمک	حسب ذائقہ	ٹماٹر	تین سے چار عدد	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ	ہر ادھیا	آدھی گٹھی
ادرک	دو انچ کا ٹکڑا	دہی	دو کھانے کے چمچ	میتھی دانہ	چند دانے	ڈال VTF بنا پتی	چار کھانے کے چمچ

ترکیبہ

- چنے کی دال کو دو گھر چند روست میں منٹ گرم پانی میں بھگو کر رکھ دیں، پھر اس میں ہلدی اور ایک چائے کا چمچ ڈال کر بال لیں
- کڑاہی میں ڈال کر اس میں میتھی دانہ اور زیرہ ڈال کر کڑا لیں، پھر اس میں باریک کٹی ہوئی پیاز کو بھکی سی نرم ہونے تک فرائی کریں
- پھر کچلا ہوا لہسن (چار کھانے کے چمچ پانی کے ساتھ) اور ٹماٹ ٹماٹ ڈال کر ڈھک دیں
- جب ٹماٹ اڑھ گئے جو جائیں تو اس میں نمک اور لال مرچ ڈال دیں اور اتنی دیر بھونیں کہ ٹماٹ کاپسٹ بن جائے
- پکن کو صاف دھو کر کڑاہی میں ڈال دیں اور تیز آگ پر اتنی دیر بھونیں کہ کٹھی علیحدہ ہو جائے
- پھر اس میں دہی کو ایک پتھائی پیالی پانی کے ساتھ پیسٹ کر ڈالیں اور ڈھک کر بھکی آگ پر رکھ دیں
- جب پکن گھنے پڑ جائے اور دال مکمل طور پر گل جائے تو دونوں کو ملا لیں اور بڑی مرچیں، باریک کٹی ہوئی ادرک، ہر ادھیا اور کالی مرچ ڈال کر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ دیں

پیریزیشن

اس منفرد کڑاہی کو دس میں گرم گرم نکال کر تان یا روٹی کے ساتھ پیش کریں۔
تماری کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: تین سے چار کے لئے

گاٹھیے کی سبزی

اجزاء

گاٹھے (نمکوالے)	دو پیالی	ہلدی پس ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	نماتر	تین عدد درمیانے
لہسن	دو سے تین جوئے	ہری مرچیں	دو سے تین عدد
پیاز	ایک عدد درمیانے	ہر ادھنیا	آدھی گٹھی
لال مرچ پس ہوئی	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا کوٹنگ آئل	آدھی پیالی

ترکیبہ

- لہسن، پیاز اور نماتر کو باریک کاٹ لیں، ہر ادھنیا اور ہری مرچوں کو بھی باریک کاٹ کر رکھ لیں۔
- پین میں ڈالڈا کوٹنگ آئل کو درمیانے آگ پر دو سے تین منٹ گرم کریں اور پیاز کو ہلکا سا نرم ہونے تک فرائی کریں۔
- لہسن ڈال کر ایک منٹ فرائی کریں، پھر ہلدی، نمک، لال مرچ اور نماتر ڈال دیں۔ اتنی دیر بھونیں کہ نماتر اچھی طرح گل جائیں۔
- گاٹھے ڈال کر ہلکا سا پانی کا پھینٹا دیں اور دو سے تین منٹ دم پر رکھ کر اتار لیں۔

پریزنٹیشن اس مختلف اور جھٹ پٹ بننے والی ڈش کو گھر کے بنے ہوئے پھلکوں کے ساتھ دوپہر کے کھانے پر پیش کریں۔



تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے

چکن رول وڈ پزاس

اجزاء

چکن	آدھا کلو	چھ سے آٹھ عدد	نماتر
نمک	حسب ذائقہ	ایک عدد	پیاز
ادرک لہسن پھا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	آدھا چائے کا چمچ	اجوائن
لہسن کے جوئے	دو عدد	آدھا چائے کا چمچ	تھام
کئی ہوئی لال مرچ	دو کھانے کے چمچ	آدھی پیالی	چیز ریزر
اورنج جوس	دو سے تین کھانے کے چمچ	حسب ضرورت	ڈالڈا کوٹنگ آئل

ترکیبہ

- چکن کی ران کا بغیر ہڈی کا گوشت لے کر اس کی چھوٹی بوٹیاں کر لیں اور ان پر نمک، ادرک لہسن اور ایک کھانے کا چمچ لال مرچ لگا کر رکھ دیں
- فرائنگ پین میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوٹنگ آئل ڈال کر گرم کریں اور اس میں چکن کو تیز آگ پر فرائی کریں
- جب چکن سنہری ہونے پر آجائے تو اورنج جوس ڈال دیں، اور ڈھک کر ہلکی آگ پر چار سے پانچ منٹ پکا کر چوبیس سے اتار لیں
- دو پیالی سادہ آٹا اور ایک پیالی میدے میں چار کھانے کے چمچ ڈالڈا کوٹنگ آئل، نمک اور ایک چائے کا چمچ چینی ڈال کر گوندھ لیں اور پراخے بنا کر ڈالڈا کوٹنگ آئل ڈالتے ہوئے سنہری فرائی کر لیں
- پزاساس بنانے کے لئے نماتر کے سرے کاٹ کر ان پر کٹ لگائیں اور ایلٹے ہوئے پانچ میں تین سے چار منٹ پکا کر خنڈ سے پانی میں ڈال دیں
- پھر چھلکا نکال کر نماتر کو بلینڈ کر لیں، فرائنگ پین میں چار کھانے کے چمچ ڈالڈا کوٹنگ آئل میں باریک چوپکی ہوئی پیاز اور لہسن کو سنہری فرائی کریں اور اس میں کئی ہوئی لال مرچ اور بلینڈ کئے ہوئے نماتر ڈال کر تیز آگ پر پکائیں
- جب تیل علیحدہ ہونے لگے تو نمک، اجوائن اور تھام چھڑک کر چوبیس سے اتار لیں اور اس میں کش کیا ہوا چیز شامل کر دیں

پریزنٹیشن پرانہاؤں پر پزاساس لگا کر فرائی کی ہوئی چکن رکھ کر رول کر لیں اور گرم گرم مزیدار

پرائیڈ کا لطف اٹھائیں۔





چکن تکہ گریوی

اجزاء

چکن (آنکھ نکلروں میں کٹی ہوئی) ایک کلو
نمک
ادرک لہسن پسا ہوا
پسی ہوئی لال مرچ
سفید زیرہ (بھون کر پسا ہوا)
چائٹل، جاوڑی اور چھوٹی الائچی پسی ہوئی
دسی

حسب ذائقہ
دو کھانے کے چمچ
ایک کھانے کا چمچ
ایک کھانے کا چمچ
ایک چائے کا چمچ
آدھی پیالی

زردے کارنگ
لیووں کارس
ڈالڈا کنولا آئل
گریوی کے اجزاء:
ٹماٹر کا پیسٹ
نمک
ادرک لہسن پسا ہوا

آدھا چائے کا چمچ
چار کھانے کے چمچ
چار کھانے کے چمچ
آدھی پیالی
حسب ذائقہ
دو کھانے کے چمچ

پیاز
شملہ مرچ
ہری مرچیں
کھن یا مارجرین
ادرک باریک کٹی ہوئی

دو عدد
ایک عدد
پانچ سے چھ عدد
تین کھانے کے چمچ
ایک کھانے کا چمچ

ترکیب

- چکن کے ٹکڑوں کو صاف دھو کر کٹ لگائیں، تمام اجزاء کو ڈالڈا کنولا آئل کے ساتھ ملا لیں۔
- اس کچھر کو چکن کے ٹکڑوں میں اچھی طرح لگا کر کم از کم ایک سے دو گھنٹوں کے لئے رکھ دیں۔
- ادون کو پندرہ سے بیس منٹ کے لئے 180°C ڈگری پر گرم کر لیں۔ مصالحے لگے ٹکڑوں کو ادون ٹرے میں رکھ کر دس منٹ کے لئے بیک کریں پھر پلٹ کر اتنی ہی دیر کے لئے بیک کر لیں (پلٹتے ہوئے ہلکا سا کھن لگائیں)
- اس دوران گریوی کے تمام اجزاء کو ایک پیالی پانی ڈال کر پکنے رکھ دیں، جب گریوی گاڑھی ہونے لگے تو مارجرین یا کھن ملا لیں۔
- اہال آنے پر بیک کئے ہوئے چکن کے ڈال کر ہلکی آٹھ پر آٹھ سے دس منٹ کے لئے ڈھک کر دم پر رکھ دیں۔

پریزنیشن ڈش میں نکال کر ادرک چمڑک دیں اور نان کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: پینتیس سے چالیس منٹ | افراد: پانچ سے چھ کے لئے

گرلڈ پز اکباب

اجزاء

چکن	آدھا کلو	کئی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	پز اساس	آدھی پیالی
پسا ہوا لہسن	ایک کھانے کا چمچ	ٹماٹو کچپ	دو کھانے کے چمچ
پیاز	دو عدد	چنڈر چنڈ	آدھی پیالی
شمعد مرچ	ایک عدد	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت
ٹماٹر	دو عدد		

ترکیبہ

- چکن کو دھو کر اس کی چھوٹی چوکور بونیاں کر لیں اور تینوں ہنریوں کے بھی اسی سائز کے کاچو کو رنگڑے کاٹ لیں
- پھیلے ہوئے بڑے پیالے میں نمک، لہسن، لال مرچ، دو کھانے کے چمچ پز اساس اور ٹماٹو کچپ ڈال کر ملا لیں
- چکن اور ہنریوں کو اس پیالے میں ڈال کر ہلکے ہاتھ سے ملا کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- گرل پین کو درمیانی آنچ پر آٹھ سے دس منٹ گرم کریں اور اس پر دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال دیں
- گرل پین پر ایک طرف چکن ڈال دیں اور دوسری طرف ہنریاں رکھ کر درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ گرل کر لیں
- ہنریوں کو نکال کر آنچ تیز کر دیں اور چکن پر دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر چار سے پانچ سے پانچ منٹ گرل کر کے نکال لیں

پریزنیشن گرلڈ ہنریوں اور چکن کو گرم گرم پلیٹر میں رکھ کر اوپر سے پز اساس اور کش کیا چیز ڈال کر کارنگ بریڈ کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔



تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | گرل کرنے کا وقت: دس سے بارہ منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے

بھنڈی اور آلو کی کڑاہی

اجزاء

بھنڈی	آدھا کلو	پسا ہوا دھنیا	ایک چائے کا چمچ
آلو	دو عدد درمیانی	ٹماٹر کا پیسٹ	دو کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ	چلی ساس	دو کھانے کے چمچ
کچلا ہوا لہسن	ایک چائے کا چمچ	قصوری میتھی	آدھا چائے کا چمچ
کئی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت
سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ		

ترکیبہ

- بھنڈیوں کو صاف دھو کر خشک کر لیں اور ان کے سرے کاٹ کر درمیان سے چیرا لگالیں
- کڑاہی میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو گرم کریں اور ان میں بھنڈیوں کو تیز آنچ پر ہلکا سا فرائی کر کے نکال لیں
- پھر اسی کڑاہی میں لہائی میں کئے ہوئے آلو کے قتلوں کو بھی فرائی کر لیں
- علیحدہ پین میں تین سے چار کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل کو گرم کریں اور اس میں لہسن کو سنہرا فرائی کر لیں
- پھر اس میں نمک، لال مرچ، دھنیا، بھنا ہوا کٹنا ہوا زیرہ، ٹماٹر کا پیسٹ، چلی ساس اور ٹماٹر کا پیسٹ ڈال کر ملا لیں
- ایک چوتھائی پیالی پانی ڈال کر مٹھائے کو تیل علیحدہ ہونے تک بھونیں، پھر اس میں فرائی کی بھنڈیاں اور کے تیل ڈال کر قصوری میتھی چھڑک دیں
- ڈھک کر ہلکی آنچ پر پانچ سے سات منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

پریزنیشن گرم گرم ڈش میں نکال کر پراخوں کے ساتھ پیش کریں۔



تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے



بیف کینولینی

اجزاء	200 گرام	شملہ مرغ	ایک عدد	نیم گرم دودھ	تین چوتھائی پیالی	کئی ہوئی لال مرغ	ایک چائے کا چمچ
پٹا بولسن	ایک کھانے کا چمچ	مشرومز	تین سے چار عدد	ڈالڈا اولیو آئل	حسب ضرورت	میدہ	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	زیتون	چار سے پانچ عدد	ماس کے اجزاء:	ایک پیالی	اجوائن	آدھا چائے کا چمچ
کئی ہوئی کالی مرغ	ایک چائے کا چمچ	میدہ	ڈھائی پیالی	ٹماٹر کا پیسٹ	ایک چائے کا چمچ	تھام	آدھا چائے کا چمچ
پیاز	ایک عدد	بیلنگ پاؤڈر	ڈیڑھ چائے کا چمچ	پکین پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ	پیڈر چیز	ایک پیالی

ترکیبہ

- اس ڈش کو بنانے کے لئے پہلے کینولینی بنالیں۔ اس کے لئے میدے میں بیلنگ پاؤڈر ملا کر چھان لیں۔ پھر اسے آٹا گوندھنے والے تسلی میں ڈال دیں۔ نیم گرم دودھ میں آدھا چائے کا چمچ نمک اور دو چائے کے چمچ ڈالڈا اولیو آئل شامل کر کے ہلکا سا پیسٹ لیں، میدے میں یہ دودھ تھوڑا تھوڑا ڈالتے ہوئے اسے گوندھ لیں اور ملل کے گیلے کپڑے سے ڈھک کر پندرہ سے بیس منٹ کے لئے رکھ دیں۔
- تیسے کولسن، نمک اور کالی مرغ کے ساتھ میرینیٹ کر کے پندرہ سے بیس منٹ کے لئے رکھ دیں۔
- فرائنگ چین میں ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا اولیو آئل ڈال کر ہلکی آگ پر ایک منٹ گرم کریں اور اس میں قیہ ڈال کر تیز آگ پر پانچ سے سات منٹ فرائی کریں۔
- پھر اس میں تمام ہنریاں چوپ کر کے ڈالیں اور ایک سے دو منٹ فرائی کر کے چولہے سے اتار لیں۔ یہ فلنگ تیار ہے۔
- گندھے ہوئے میدے کی چھوٹی چھوٹی چپاتیاں تیل کرتوے پر سینک لیں اور ان کے درمیان میں دو کھانے کے چمچ فلنگ ڈال کر رول کر لیں۔

ساس بنانے کے لئے:

- ایک کھانے کے چمچ ڈالڈا اولیو آئل میں میدہ ڈال کر ہلکا سا بھونیں، پھر اس میں پکین پاؤڈر اور لال مرغ ڈال کر ایک منٹ فرائی کر لیں۔ تھوڑا تھوڑا کر کے ٹماٹر کا پیسٹ ڈالتے ہوئے چمچ چلاتے رہیں، جب ہلکا سا گاڑھا ہونے لگے تو چولہے سے تار لیں اور اس میں اجوائن اور تھام چھڑک دیں۔ اسے ایک اوون پر دف ڈش میں ڈال دیں۔
- ساس میں تیاری ہوئی کینولینی رکھیں اور اوپر سے کش کیا ہوا چیز چھڑک دیں۔ اوون کو پندرہ منٹ پہلے 180°C پر گرم کر لیں اور ڈش کو اوون میں رکھ کر گرل جلا دیں۔ تین سے چار منٹ گرل کر کے اوون سے نکال لیں۔

پریزنیشن یہ گرم گرم کینولینی بچوں اور بڑوں دونوں کے لئے غذائیت سے بھرپور ہے۔

تیاری کا وقت: چالیس سے پینتالیس منٹ | پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: پانچ سے چھ کے لئے



دیے کی لپی

اجزاء

گندم کا دیہ	ایک پیالی	چھوٹی لاپچی	دو سے تین عدد	ڈالڈا VTF بنا سہتی	دو سے تین کمانے کے جج
چینی	تین چوتھائی پیالی	کشمش	آدھی پیالی		

ترکیبے

- دیے کو ملل کے کپڑے سے صاف پونچھ لیں اور پین میں ڈالڈا VTF بنا سہتی میں ہلکی آج پر بھونیں
- لاپچی کے دانے نکال کر ایک چائے کا چمچ چینی کے ساتھ چیں لیں اور کشمش کو صاف کر کے دھو کر رکھ لیں
- جب دیہ بھوننے کی خوشبو آنے لگے تو اس میں چینی، لاپچی اور دو پیالی پانی ڈال دیں
- ہلکی آج پر پکاتے ہوئے جب دیہ گل جائے تو کشمش ڈال کر حسب پسند گاڑھا ہونے پر چوبے سے اتار لیں

پریزنیشن

سردیوں کے موسم میں گرم گرم پیش کریں یا چائیں تو دودھ کے ساتھ ملا کر بھی کھایا جاسکتا ہے۔

تیاری کا وقت: پانچ سے سات منٹ | پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: تین سے چار کے لئے



مینگو سورل چیز کیک (Mango Swirl Cheese Cake)

اجزاء

کریم چیز آم	ایک پیالی دو عدد بڑے	فریش کریم چینی	تین چوتھائی پیالی آدھی پیالی	سادہ بسکٹ (چورا کئے ہوئے) جیلان پاؤڈر	ڈیڑھ پیالی ایک کھانے کا چمچ	مارجرین یا مکھن	آدھی پیالی
----------------	-------------------------	-------------------	---------------------------------	--	--------------------------------	-----------------	------------

ترکیبے

- مارجرین یا مکھن کو کیک پن (اس کیک کو بنانے کے لئے loose bottom pan استعمال کیا جاتا ہے، جس کا پینڈا نیچے سے علیحدہ ہو جاتا ہے) میں ڈال کر گرم اوون میں دو سے تین منٹ کے رکھیں، جب پھٹنے لگے تو اسے اوون سے نکال کر اس میں بسکٹ کا چورا ڈال کر اچھی طرح ملا لیں اور اس پن کو فریزر میں رکھ دیں
 - ایک آم کے ٹکڑے کاٹ لیں اور ایک آم کو بلینڈ کر لیں۔ کریم اور چیز کو علیحدہ علیحدہ ٹھنڈا کرنے رکھ دیں
 - جیلان کو دو کھانے کے چمچ گرم پانی میں ڈال کر اچھی طرح حل کر لیں
 - ایک پیالے میں کریم چیز، چینی اور فریش کریم کو ڈال کر الیکٹرک بیٹر سے پھینٹیں، پھر اس میں جیلان ملا کر پھینٹ لیں
 - اس مکسر میں سے آدھی پیالی مکسر نکال کر اس میں بلینڈ کیا ہوا آم ڈال کر پھینٹ کر رکھ لیں
 - تیار کئے ہوئے کیک پن میں کریم چیز کا آدھا مکسر ڈالیں اور اس پر کئے ہوئے آم کو ڈال کر دو بارہ سے آدھا مکسر ڈال دیں
 - اس کو آدھے گھنٹے کے لئے فریزر میں رکھ دیں، پھر اسے فریزر سے نکالیں اور آم ملے ہوئے چیز کے مکسر کو دو بارہ سے پھینٹ کر کیک پر پھیلا کر ڈال دیں
 - اب اس کیک کو چھ سے آٹھ گھنٹوں کے لئے فریزر میں رکھ دیں
- پریزنٹیشن** اس کیک کو بخ ٹھنڈا پیش کیا جاتا ہے اور آم کے بجائے کسی بھی حسب پسند پھل کے ساتھ بنایا جاسکتا ہے۔

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ | ٹھنڈا کرنے کا وقت: چھ سے آٹھ گھنٹے | افراد: چھ سے آٹھ کے لئے



دلیے کی پی

اجزاء

مقدم کا دلیے	ایک پیالی	چھوٹی الائچی	دو سے تین عدد	ڈالڈا VTF بنا سہتی	دو سے تین کمانے کے جج
چینی	تین چوتھائی پیالی	کشمش	آدھی پیالی		

ترکیبے

- دلیے کو ملل کے کپڑے سے صاف پونچھ لیں اور چین میں ڈالڈا VTF بنا سہتی میں ہلکی آج پر بھومیں
- الائچی کے دانے نکال کر ایک چائے کا چمچ چینی کے ساتھ پیس لیں اور کشمش کو صاف کر کے دھو کر رکھ لیں
- جب دلیے بھوننے کی خوشبو آنے لگے تو اس میں چینی، الائچی اور دو پیالی پانی ڈال دیں
- ہلکی آج پر پکاتے ہوئے جب دلیے گل جائے تو کشمش ڈال کر حسب پسند گاڑھا ہونے پر چوبے سے اتار لیں

پریزنیشن

سر دیوں کے موسم میں گرم گرم پیش کریں یا چائیں تو دودھ کے ساتھ ملا کر بھی کھایا جاسکتا ہے۔

تیاری کا وقت: پانچ سے سات منٹ | پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: تین سے چار کے لئے



مینگو سورل چیز کیک (Mango Swirl Cheese Cake)

اجزاء

کریم چیز آم	ایک پیالی دو عدد بڑے	فریش کریم چینی	تین چوتھائی پیالی آدھی پیالی	سادہ بسکٹ (چورا کئے ہوئے) جیلٹن پاؤڈر	ڈیڑھ پیالی ایک کھانے کا چمچ	مارجرین یا مکھن	آدھی پیالی
----------------	-------------------------	-------------------	---------------------------------	--	--------------------------------	-----------------	------------

ترکیبے

- مارجرین یا مکھن کو کیک پن (اس کیک کو بنانے کے لئے loose bottom pan استعمال کیا جاتا ہے، جس کا پینڈا نیچے سے علیحدہ ہو جاتا ہے) میں ڈال کر گرم ادون میں دو سے تین منٹ کے رکھیں، جب پگھلنے لگے تو اسے ادون سے نکال کر اس میں بسکٹ کا چورا ڈال کر اچھی طرح ملا لیں اور اس پین کو فریزر میں رکھ دیں
 - ایک آم کے ٹکڑے کاٹ لیں اور ایک آم کو بلینڈ کر لیں۔ کریم اور چیز کو علیحدہ علیحدہ ٹھنڈا کرنے رکھ دیں
 - جیلٹن کو دو کھانے کے چمچ گرم پانی میں ڈال کر اچھی طرح حل کر لیں
 - ایک پیالے میں کریم چیز، چینی اور فریش کریم کو ڈال کر ایکسٹرک بیٹر سے بھینٹیں، پھر اس میں جیلٹن ملا کر پھینٹ لیں
 - اس کچر میں سے آدھی پیالی کچر نکال کر اس میں بلینڈ کیا ہوا آم ڈال کر پھینٹ کر رکھ لیں
 - تیار کئے ہوئے کیک پن میں کریم چیز کا آدھا کچر ڈالیں اور اس پر کئے ہوئے آم کو ڈال کر دوبارہ سے آدھا کچر ڈال دیں
 - اس کو آدھے گھنٹے کے لئے فریزر میں رکھ دیں، پھر اسے فریزر سے نکالیں اور آم ملے ہوئے چیز کے کچر کو دوبارہ سے پھینٹ کر کیک پر پھیلا کر ڈال دیں
 - اب اس کیک کو چھ سے آٹھ گھنٹوں کے لئے فریزر میں رکھ دیں
- پریزنٹیشن: اس کیک کو ٹھنڈا پیش کیا جاتا ہے اور آم کے بجائے کسی بھی حسب پسند پھل کے ساتھ بنایا جاسکتا ہے۔

تجاری کا وقت: ایک گھنٹہ | ٹھنڈا کرنے کا وقت: چھ سے آٹھ گھنٹے | افراد: چھ سے آٹھ کے لئے



پنیر کو فٹے

اجزاء

کانچ چیز	ایک پیالی	سفید مرچ پس ہوئی	آدھا چائے کا چمچ	فریش کریم	دو کھانے کے چمچ	ہری مرچیں	دو سے تین عدد
نمک	حسب ذائقہ	کھویا	دو کھانے کے چمچ	پسا ہوا گرم مصالحہ	آدھا چائے کا چمچ	برادھنیا	آدھی گٹھی
آلو	ایک عدد	کاجور بادام	آدھی پیالی	انڈا	ایک عدد	ڈالڈا کنولا آئل	حسب ضرورت
پیاز	دو عدد	پستے	آدھی پیالی	ڈبل روٹی کا چورا	حسب ضرورت		

ترکیبے

- ابلے ہوئے آلو کو پیش کر لیں اور اس میں کانچ چیز، کھویا، نمک اور باریک کٹی ہوئی ہری مرچیں ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- چھوٹے چھوٹے کو فٹے بنائیں اور ان کے درمیان میں کٹے ہوئے پستے بھر کر اچھی طرح بند کر دیں
- ان کو فتوں کو پھینٹے ہوئے انڈے میں ڈپ کریں اور ڈبل روٹی کے چورے میں رول کر لیں، کڑا ہی میں ڈالڈا کنولا آئل کو گرم کر کے ان کو فتوں کو سنہری فرائی کر لیں
- گرم روٹی بنانے کے لئے پین میں چار کھانے کے چمچ ڈالڈا کنولا آئل میں کچی پس ہوئی پیاز کو سنہری ہونے تک فرائی کریں
- اس میں نمک، سفید مرچ، پستے ہوئے کاجو ڈال کر اچھی طرح بھونیں اور کو فٹے ڈال کر اوپر سے کریم ڈال دیں۔ گرم مصالحہ چھڑک کر تین سے چار منٹ ہلکی آنچ پر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن: اس مزیدار ڈش کو چپاتی یا ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ کھایا جاسکتا ہے۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

اریبہ فہیم فاروقی کا تعارف

آپ ایلو کی طالبہ ہیں۔ فرصت ملتی ہی پکوانے کے تجربے کرتی ہیں اس بار انہوں نے پنیر کو فٹے کی کھانا آپ سے شیئر کیا ہے۔ آپ بھی آزمائیے

”اجزاء کا صحیح تناسب لاتا ہے ذائقہ“

شیف اسد لطیف سے ملنے

شاہین ملک

معاشرے، تہذیب اور ثقافتی ترقی کے بعد کھانوں کی اقسام بڑھ گئی ہیں۔ اب کھانا پکانا ایک آرٹ ہے۔ دنیا کا شائد ہی کوئی ایسا خطہ ہو جہاں صرف مقامی کھانے کھائے جاتے ہوں۔ دنیا گلوبل ویلج بن چکی ہے اور ہمارے ماہر پکانے والوں نے دنیا بھر کے کھانے پکانے میں مزید مہارت حاصل کی۔ اس لئے بھی میڈیا تک ان کی رسائی ہو گئی۔ پاکستان میں فوڈ چینلز کی نشریات نے پکانے والوں کو اعلیٰ سماجی رتبہ عطا کیا۔ اب ثقافتی انداز اور سماجی ترقی میں ان سلیبرٹی شیفز کا بے حد اہم کردار ہے۔ ہماری آج کی شخصیت بھی سلیبرٹی شیف ہیں۔ آپ انہیں ٹی وی پر انواع و اقسام کے کھانے بناتے دیکھتے رہے ہیں۔ یہ کراچی کے فور اسٹار ہوٹل ریجنٹ پلازا کے Taste Development Chef بھی ہیں۔

”اس فور اسٹار ہوٹل میں آپ کفے کیا کام ہیں؟“

”میرا اہم کام پلاننگ کا ہے۔ پاکستانی کافینے ٹینل، تھائے، چائینز، انڈین اور دوسرے کھانوں کے منیو میں آج کیا ڈشز شامل ہونی چاہئیں اور متعلقہ شعبوں مثلاً اجزاء کی خریداری، معیار اور مددگاروں کی آراء کے ساتھ ساتھ چھوٹے بڑے مسائل کا حل تلاش کرنا ہے۔ کچھ نئے ذائقے، کچھ تبدیلیوں کے ساتھ نئی اور منفرد ڈشز کے لئے کام کرتا ہوں اس لئے



Taste Development Chef میں ہی ہوں۔ اس میں کھانوں اور اجزاء کی کوالٹی اور ذائقوں کی تشکیل کرنا پھر مرحلہ وار ترکیبوں کو بننے ہوئے جانچنا کڑی ذمہ داری ہوتی ہے۔“

”ٹیلی ویژن پر کھانا پکانا سکھانا زیادہ آسان ہے یا مشکل جواب ہے؟“

”میں 12 برس سے ٹیلی ویژن کا شوکر رہا ہوں۔ اب کوئی مشکل نہیں، پہلے بھی ایک گھنٹے کی یہ مصروفیت بہت دلچسپ تھی اور آج بھی ہے۔ گوکہ دیکھنے والوں کو ایک گھنٹے میں کچھ ہونے کھانے کو دیکھنا بہت آسان کام لگتا ہے مگر مجھے اس کا ہوم ورک کرنا ہوتا ہے۔ کیا پکانا ہے، کیا خریداری کرنی ہے؟ اجزاء میں سبزیوں، گوشت اور دوسرے مصالحہ جات کتنی مقدار میں لینے اور ذخیرہ کرنا ہے بہت توجہ اور وقت طلب کام ہے لیکن مجھے یہ چیلنل بہت عزیز ہے۔ یہاں مجھے بہت عزت اور محبت ملی ہے اسی لئے دوسرے چینلز سے کام کی آفر آنے کے باوجود میں وہاں نہیں گیا۔ میرا یہ ماننا ہے کہ اگر آپ کو کسی جگہ کوئی بڑا مسئلہ نہیں ہے تو آپ ایک ہی جگہ جم کر کام کیجئے۔ اللہ کا شکر ہے کہ مجھے یہاں اور اپنے پی وی چینل کا ماحول اور لوگ بہت عزیز ہیں اور میں مطمئن ہوں۔ چینل کے سی ای او عامر صاحب بہت اچھے اور دوستانہ ماحول میں کام لیتے ہیں اسی لئے میری اس ادارے سے ایسوسی ایشن بن گئی ہے۔“

”کارلز آپ سے کیسے کھانے پکانے سیکھنا چاہتے ہیں؟“

”کانٹینیٹل اور بیکنگ کا رجحان بڑھ گیا ہے۔ بیکری آئٹمز میں بھی اب صرف کیک اور میسرز ہی نہیں بنتیں۔ ہزاروں اقسام کے کھانے بننے لگے ہیں، کانٹینیٹل کا دائرہ بھی وسیع ہو گیا ہے۔ پہلے کسی زمانے میں لوگ صرف فردٹ کیک یا فریش کریم کیک ہی بناتے تھے اب تو خواتین کسٹمازڈ کیکیس اور ٹیکن کھانوں میں تنوع کے ساتھ پکوان تیار کرتی ہیں اور یہی سیکھنا بھی چاہتی ہیں۔“

”آپ کی تعلیمی قابلیت کیا ہے اور کیا آپ نے دوران ملازمت تربیت لی ہے؟“

”میں نے ماسٹر کرنے کے بعد ٹیکنیکل ڈیزائننگ پڑھی اور انڈس یونیورسٹی کراچی میں اس مضمون کا ڈیپارٹمنٹ قائم کیا۔ اپنا کاروبار بھی کیا۔ اپنا لیبل Asad Artlier کے نام سے بنایا اور فیشن ڈیزائننگ کی۔ اب بھی آرڈر پر کام کرتا ہوں۔ پکانے سے جنون کی حد تک دلچسپی تھی اس لئے PC، Ramada اور کل کے Taj Mehal اور آج کے ریجنٹ پلازہ میں تربیت لی اور PITHM سے باقاعدہ فارغ التحصیل ہوں۔“

”فیشن ڈیزائننگ اور کھانا پکانے دونوں دلچسپ کئی مگر بے حد توجہ چاہنے والے کام ہیں، آپ اپنا وقت کیسے تقسیم کر لیتے ہیں؟“

”یہی تو آرٹ ہے کہ دونوں کاموں سے انیسیت ہے اور دونوں ہی آرٹ سے فنک شیب ہیں۔ ڈش ڈیزائن کرنا بھی میرا مشغلہ ہے۔ میں ہوٹل کی

ملازمت کو اپنا دلولہ بھی سمجھتا ہوں۔ اس لئے انسان جس کام میں دلچسپی رکھتا ہے اس کے لئے وقت کا ٹکنا سلسلہ نہیں ہوتا۔“

”اپنی فیملی کے بارے میں کچھ بتائیں؟“

”میرے دو بچے ہیں اور بیوی گھریلو خاتون ہیں لیکن مختلف اداروں کے پروگراموں میں بطور کوننگ ایکسپٹ شرکت کرتی رہتی ہیں۔ بیٹی بریرہ بڑی ہے اور صرف 7 برس کی عمر میں کسی بھی کھانے کو کچھ کراجزاء کی تفصیل بتا دیتی ہے۔ بیٹا چھوٹا ہے مگر یہ دونوں برگر، پاسٹا، آئیٹلی اور پرائمارول بنالیتے ہیں۔“

”اگر بچے آپ کی فیلڈ میں آنا چاہیں تو آپ کا کیا رد عمل ہوگا؟“

”ویسے تو بیٹی بریرہ کو میڈیکل کا شعبہ پسند ہے لیکن اگر وہ اس شعبے میں آنا چاہے تو ضرور آ سکتی ہے۔“

میری انسپریشن کوکب خواجہ ہیں۔

میں نے ان سے بہت سی باتیں

سیکھیں۔ ان کی نفاست، رکھ رکھاؤ،

پکانے کا انداز اور ان کے برتنوں کا

انتخاب مجھے بہت بھاتا ہے

”آپ نے PITHM سے باقاعدہ پکانے کی

تربیت لی۔ اس اور ایسے دوسرے ادارے اب

کہاں تک معیاری رہ گئے ہیں؟“

”معیاری تو ہیں مگر بہت سی چیزیں ایسی سکھارہے ہیں جو بین الاقوامی ریسٹورنٹس اور ہوٹلز کے معیار کی ہیں۔ مقامی موضوعات پر کم توجہ دی جارہی ہے۔ کھانوں کے ذائقوں سے کہیں بڑھ کر ان کی پریزنٹیشن پر توجہ دی جارہی ہے جبکہ میرا کہنا یہ ہے کہ پہلے کھانوں کے فلیور میں مہارت لانی چاہئے۔ مثال کے طور پر ہمارے پاکستانی کھانوں میں نہاری اور پائے ایسے کھانے ہیں جن کی پریزنٹیشن بے حد سادہ ہوتی ہے لیکن ان کے ذائقے کس قدر عمدہ ہوتے ہیں۔ ہمارے لوگ ماسٹر شیف جیسے باہر کے پروگراموں کو دیکھ کر پریزنٹیشن سیکھ رہے ہیں لیکن ذائقہ کیسے آتا ہے، اس نکتے کو سمجھنا چاہئے۔“

”آپ بتائیے کہ ذائقہ موروثی ہوتا ہے، پریکٹس

سے آتا ہے یا پھر کیسے آتا ہے؟“

”ذائقہ لانا پڑتا ہے۔ اگر آپ نے کسی ڈش کے اجزاء صحیح تناسب سے استعمال کئے اور اس کے Steps اچھی طرح پورے کئے ہوں تو انشاء اللہ ذائقہ ضرور آئے گا۔“

”آپ کی پسندیدہ شیف کون سی ہستی ہیں؟“

”میری انسپریشن کوکب خواجہ ہیں۔ میں نے ان سے بہت سی باتیں سیکھیں۔ ان کی نفاست، رکھ رکھاؤ، پکانے کا انداز اور ان کے برتنوں کا انتخاب مجھے بہت بھاتا ہے۔ اس کے بعد تو پھر کئی لوگ آگئے مگر جو بات کوکب خواجہ کی ہے وہ انہی کی ہے۔“

”شاندار اور سب سے بڑھ کر ذائقے دار کھانے

بنانے والے آپ اسد صاحب اگر باہر کھانا کھانے

جائیں تو کس جگہ کا انتخاب کریں گے؟“

”مجھے کراچی کے MövenPick کا پاکستانی اور بچوں کو Ramadha ہوٹل ان دونوں جگہوں کا کھانا، ماحول، آرائش اور عملے کا رویہ بے حد عمدہ ہے جہاں ڈھونڈنے سے بھی کوئی خامی نہیں ملتی۔“

”آپ کب تک اپنا ذاتی ریسٹورنٹ بنارہے ہیں؟“

”میں نے بیکری کے آئیڈیے پر کام کیا ہے۔ بہت جلد منفرد انداز کی بیکری بنانے کا ارادہ ہے۔ فی الحال مصروفیات زیادہ ہیں کچھ کینیوں کے ساتھ اور بین الاقوامی سطح کے ہوٹلز کے ساتھ تربیتی مراحل طے کر رہا ہوں جوں ہی فراغت ملی اپنا کام شروع کروں گا۔“

”اس شعبے میں نئے آنے والوں اور عوام کے لئے

کوئی رائے، کوئی مشورہ دینا چاہیں گے؟“

”سیکنے کے لئے آنے والوں کو ایک عزم لے کر آنا چاہیے۔ پیسہ تو کہیں اور سے بھی کمایا جاسکتا ہے مگر صرف Scope دیکھ کر کوئی روزگار اپنالینا کافی نہیں ہوتا۔ عوام کو یہی کہنا چاہوں گا کہ جو بھی کھائیں اچھا کھائیں، صحت بخش کھانے کھائیں، باہر سے کھائیں تو تسلی کر لیں کہ کھانے صفائی ستھرائی سے بنے ہیں۔ پکانے اور پیش کرنے کے برتن صاف ستھرے ہوں تو ہی کھائیں ورنہ اچھا یہی ہے کہ گھر ہی میں کھالیں۔ حال ہی میں سنگاپور گیا وہاں ہر تیسری دکان کھانے سے متعلق ہے اور پتا چلا کہ وہاں کے 80% فیصد لوگ گھروں سے باہر کھانا کھاتے ہیں۔ ہمارے یہاں بھی اب یہی صورتحال ہے تیزی سے ریسٹورنٹس کھل رہے ہیں اور ہم کہتے ہیں کہ مہنگائی ہو رہی ہے۔ مہنگائی تو اپنی جگہ مگر ضروری ہے دراصل ہمارا طرز زندگی بہتر ہوتا جا رہا ہے ورنہ ہم وہی ہیں جو نماؤ کچپ اور مایونیز بھی کھاکھاتے تھے۔“

مصالحے صحت کے رکھوالے، ہماری ہانڈیوں کے ذائقے

یہ بچاتے ہیں موسمی تغیرات سے بھی

موسم بولنے والے صحت کے مسائل ہمارے ہاں ہر سال ہر موسم میں ہوتے ہیں۔ ان کو دور کرنے کے لیے ہمیں اپنی غذا میں تبدیلی لانی پڑتی ہے۔ ہمارے ہاں ہر موسم میں ہر قسم کے بیماریاں ہوتی ہیں۔ ان کو دور کرنے کے لیے ہمیں اپنی غذا میں تبدیلی لانی پڑتی ہے۔ ہمارے ہاں ہر موسم میں ہر قسم کے بیماریاں ہوتی ہیں۔ ان کو دور کرنے کے لیے ہمیں اپنی غذا میں تبدیلی لانی پڑتی ہے۔

ہانڈی کو رنگ اور ذائقہ دینے والی ہلدی جوڑوں کے درد، جلدی امراض، ہائی بلڈ پریشر اور دل کی بیماریوں اور اندرونی ورموں کے لئے ایک تریاق مصالحہ ہے۔ پانی یا دودھ میں چٹکی بھر ہلدی ملا کر پینے سے قوت مدافعت بڑھتی ہے اور زخم اگر ہوں تو جلد ٹھیک ہو جاتے ہیں۔

دارچینی



ٹینس اور ٹینکین دونوں ذائقوں میں استعمال ہونے والی دارچینی درخت کی اندرونی چھال ہے اور قدرت نے اسے آرن، کیلشیم، فائبر اور میگنیز سے بھرپور رکھا ہے۔ یہ ذیابیطس کے مریضوں کے لئے بھی مفید ہے۔ یہ مصالحہ خون میں گلوکوز کی سطح اعتدال میں رکھتا ہے۔

ہزالاچی



الاحچی کو ہانسنے کے مسائل مثلاً سہلی، تیزابیت، گیس، قبض، بھوک کم گننے میں مفید پایا گیا ہے۔ ہنزی الاحچی کے دانوں میں پایا جانے والا تیل وائرس، جراثیم اور فکس کو دور کرتا ہے۔ منہ اور حلق کے انفیکشن میں بھی مفید ہے۔ اس میں ہلڈ پریشر کم کرنے اور خون میں مچھکیا بننے سے روکنے کی خواہش بھی پائی جاتی ہے۔

بازاروں میں عام دستیاب ہوتا ہے۔ یہی وہ خشک کلیاں ہیں جنہیں ہم مختلف پکوانوں میں مصالحے کے طور پر استعمال کرتے ہیں۔ اس میں بھی جراثیم کش خصوصیات موجود ہیں۔ یہ بدبودار سانس کو خوشگوار بنانے اور دانتوں کے درد میں بے حد موافق ہے۔ لوگ جسٹانی قوت مدافعت اور نظام ہضم کو قوی تر کرتا ہے۔ کھانسی میں بھی افاقہ دیتا ہے اور پٹھوں کی آٹھن بھی دور کرتا ہے۔ مرغن غذاؤں کے بیماری پن کو متوازن کرتا ہے۔

زیرہ



یہ سانسوں کو خوشبودار بنانے کے علاوہ صحت کے لئے بھی مفید ہے۔ معدے کے افعال میں خلل کی وجہ سے گیس بننے، اچھارہ اور پیٹ پھولنے کی شکایت رفع کرتا ہے، اس میں بھی جراثیم کش خصوصیات پائی جاتی ہیں۔ نزلہ، دکام میں مفید ہے اور کھانا ہضم کرنے میں مدد دیتا ہے۔ ایام کی شکایات بھی دور کرتا ہے۔

ہلدی



اس مصالحے کے جہاں طبی فوائد ہیں وہیں جمالیاتی فوائد بھی ہیں۔ ہماری



دھنیا

دھننے کی سبز پتی ہمارے عام روزمرہ کے کھانوں میں روزانہ ہی استعمال ہوتی ہے۔ اگر آپ اسے استعمال نہیں کر رہے تو جان لیجئے کہ بڑی تکلیف مثلاً جوڑوں کا درد، بڑھا ہوا کولیسٹرول اور پٹھوں کی سختی جیسی کیفیت میں مبتلا ہو سکتے ہیں۔ دھننے کے بیج بھی ہمارے کھانوں میں شامل ہوتے ہیں یہ کھانا ہضم کرنے میں مدد دیتے ہیں اور ان میں وٹامن C پایا جاتا ہے۔ اس کی جراثیم کش خصوصیات اس سے تلخیدہ ہیں۔ ایام کی بے قاعدگی اور جلدی امراض میں بھی تازہ دھنیا کھانا مفید ہے جبکہ بچوں میں شامل قدرتی مرکبات جسم کو زہریلے اور فاسد مادوں سے نجات دلاتے ہیں۔ سبز دھننے کو ایک گلاس صاف پانی میں بھگو کے رکھ دیں اور نہار منہ یا ناشتے کے ساتھ ڈنڈی اور پتیوں سمیت کھا سکیں تو کھالیں ورنہ پانی پی لیں۔ کولیسٹرول کنٹرول ہونے میں مدد ملے گی۔

لوگ



لوگ کے پودے پر لگی کلیاں کھانے سے پہلے توڑ کر خشک کیا جاتا ہے اور یہ



کچھ کھائیں

کچھ پچائیں

فروٹ فیس ماسک سے دلکشی بڑھائیں

تمثیلہ زاہد

اللہ تعالیٰ کی عطا کردہ نعمتوں میں سے ایک نعمت پھل ہیں۔ پھل نہ صرف جسمانی عضلات کو طاقتور اور تندرست بنانے میں معاون ثابت ہوتے ہیں بلکہ اس کا استعمال جلد پر بھی اتنا ہی فائدہ مند ہے۔ یہ اندرونی اور بیرونی جلد کے دونوں حصوں میں یکساں فائدہ مند ہوتے ہیں۔ پھلوں کے اندر ایسے قدرتی اجزاء موجود ہوتے ہیں جو ہماری جلد پر براہ راست اثر انداز ہو کر انہیں ایک نئی دلکشی اور توانائی عطا کرتے ہیں۔

فروٹ ماسک:

آج کل گھریلو ماسک تیار کرنے کا رجحان خواتین میں بڑھتا جا رہا ہے۔ گھر میں بنائے جانے والے ماسک کا سب سے بڑا فائدہ یہ ہے کہ یہ ہر طرح کے کیمیکل سے پاک ہوتے ہیں۔ گھریلو ماسک پھلوں، سبزیوں، انڈوں سے تیار کئے جاتے ہیں۔ انڈے کی سفیدی ہر قسم کی جلد کے لئے موزوں اور کیلشیم سے بھرپور ہوتی ہے۔ خواتین عموماً انڈے کا ماسک چہرے پر استعمال کرتی ہیں۔ گھریلو ماسک استعمال کرنے سے قبل یہ جاننا ضروری ہے کہ آپ کی جلد کی نوعیت کیا ہے؟ ہم آپ کو مختلف جلد کی اقسام کے مطابق چند گھریلو نسخے بتاتے ہیں بہترین نتائج حاصل کرنے کے لئے ان نسخوں کا استعمال پابندی سے کریں۔

خشک جلد کے لئے ماسک:

پیتا اور کیلا ہم وزن لے کر اچھی طرح میس کر لیں پھر اس میں ایک ٹی اسپون شہد ڈال کر کس کریں۔ اپنے چہرے اور گردن پر لگائیں۔ آدھے گھنٹے بعد دھولیں۔ خشک جلد پر یہ ماسک کرشماتی اثر دکھائے گا۔ کیلے میں وٹامن، کیلشیم، فاسفورس اور پوٹاشیم کی مقدار بہت زیادہ ہوتی ہے۔ حساس جلد کے لئے کیلے کا ماسک مفید ہے۔ یہ جلد کو ڈھیلا ہونے سے بچاتا ہے اور تادیر جوان رکھنے میں مدد دیتا ہے۔ شہد، دودھ ہم وزن لے کر آمیزہ تیار کر لیں پھر اس میں جو کا آٹا ملائیں۔ اس پیسٹ کو چہرے پر لگا کر خشک ہونے تک چھوڑ دیں پھر منہ دھولیں۔ خشک جلد کو ایسی ملامت عطا ہوگی کہ آپ حیران ہو جائیں گی۔

تمام اقسام کی جلد کے لئے ماسک:

خشک خوبانی کا ماسک تمام اقسام کی جلد کے لئے موثر ہے، اس کی تیاری کے لئے دو خشک خوبانیاں لے کر رات بھر کے لئے پانی میں بھگو دیں۔ اگلے دن اسے ہلکی آنچ پر پکائیں جب اچھی طرح گل جائیں تو انہیں مسل لیں۔ خشکا ہونے پر اس مرکب کو بطور ماسک چہرے پر استعمال کریں۔ دس منٹ بعد پانی سے دھولیں۔

انناس کا ماسک بھی تمام جلد پر استعمال کیا جاسکتا ہے۔ اس ماسک کے استعمال سے چہرے کے مردہ خلیے زندہ ہو جاتے ہیں۔ چہرے کو تادیر جوان رکھتا ہے۔ ایک چوتھائی کپ انناس کا رس نکال لیں۔ پہلے ایک تہہ چہرے پر لگائیں۔ خشک ہونے پر دوسری تہہ لگائیں۔ اسی طرح تین تہہ در تہہ اس کا رس چہرے پر لگائیں اور آدھے گھنٹے بعد نیم گرم پانی سے دھولیں۔

اس کے علاوہ چیکو، آڑو کے گودے کو اسکر ب کے طور پر چہرے پر استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ ہر قسم کی جلد کے لئے کے لئے موزوں ہیں۔ اسکر بنگ کرتے ہوئے مساج کا وہی طریقہ ہے جو اوپر بتایا جا چکا ہے۔ قدرتی اور گھریلو نسخے بازار میں موجود ریڈی میڈ اشیاء سے زیادہ کارآمد اور بہترین نتائج مرتب کرتے ہیں۔ یہ آپ کے حسن کو دوام بخشیں گے۔ اپنی زندگی میں ان چیزوں کا استعمال لازمی کر لیں تو نتائج زیادہ بہتر سامنے آئیں گے۔ اچھی جلد کی حفاظت کیجئے اور اسے مزید بہتر بنانے کے لئے آپ کی تھوڑی سی محنت آپ کے چہرے پر رونق کا اضافہ کرے گی۔ آزمائش شرط ہے۔

ایک کھانے کا چمچ ایلو ویرا کا گودا اور ایک کھانے کا چمچ شہد اچھی طرح کس کریں اور چہرے اور گردن پر لگا کر چھوڑ دیں۔ پندرہ منٹ بعد پانی سے اچھی طرح دھولیں۔ اب اپنے چہرے پر ذرا سی دیر میں نظر آنے والے فرق کو دیکھیے۔ خشک جلد کے لئے یہ ماسک سوزوں ترین ہے۔ حساس جلد پر بھی یہ ماسک لگایا جاسکتا ہے۔

نارمل جلد کے لئے ماسک:

چند اسٹرابیری ایک کپ میں ڈال کر اچھی طرح میس کر لیں پھر اس میں ایک ٹی اسپون عرق گلاب کس کر کے چہرے پر لگائیں۔ اب اس ماسک کو چہرے پر پندرہ منٹ کے لئے خشک ہونے دیں پھر نیم گرم پانی سے صاف کر لیں۔ قدرتی نکھار اور چمک کے لئے اسٹرابیری جلد کے لئے مفید ہوتی ہیں۔

سیب اور کیو کا رس ہم وزن لے لیں۔ چہرے اور گردن پر لگا کر آدھے گھنٹے کے لئے چھوڑ دیں اور پھر دھولیں اس میں موجود ویکٹین اور وٹامن C چہرے کی جھریاں بننے والے عمل کو سست کر دیتی ہیں اور چہرہ جوان رکھتی ہیں۔ بادام کو پس کر دودھ میں ملا کر ایک پیسٹ بنالیں اب اسے چہرے پر لگائیں۔ چہرے کے داغ دھبے دور ہو جائیں گے اور جلد میں نرمی آ جائے گی۔

چکنی جلد کے لئے ماسک:

لمبائی مٹی، لیموں کا عرق اور عرق گلاب ہم وزن لے کر پیسٹ بنالیں اب یہ ماسک چہرے پر لگائیں۔ بیس منٹ بعد چہرہ دھولیں۔ چکنی جلد کو کنٹرول کرنے کے لئے یہ ماسک ہفتہ میں تین مرتبہ لگائیں۔

Faux Bob ہمیر اسٹائل

بنانے میں آسان دیکھنے میں دلفریب



ہر فیشن اور اسٹائل کچھ وقت کے بعد دوبارہ لوٹ کر آتا ہے اور ایک بار پھر فیشن کا حصہ بن جاتا ہے۔ سو Faux Bob ہمیر اسٹائل بھی نیا نہیں ہے بلکہ پرانا اسٹائل ہے۔ شوبز کی شخصیات اسے اپناتی رہی ہیں۔ اس کی اچھی بات یہ ہے کہ اسے بنانا اور سنوارنا زیادہ مشکل نہیں اور اس کی ایک خوبی یہ بھی ہے کہ اسے بنانے کے لئے بالوں کو ترشوانے کی ضرورت نہیں پڑتی۔

کرے یعنی یہ قدرے گھنے اور پھولے پھولے سے نظر آئیں۔

• ایک میڈیم گول برش کی مدد سے انہیں بلوزرائی کر لیں۔

• اپنی پسند کے مطابق مانگ نکالیں اور اگر آپ نے سامنے ی چند لٹوں کو

ترشوا یا ہوا ہے یعنی Bangs کی کٹنگ کروائی ہوئی ہے تو انہیں چہرے کی

سائیز میں خوبصورتی سے سیٹ کر لیں۔

• بالوں کے چھوٹے چھوٹے حصے بنا کر انہیں چھوٹے کرنگ آئرن کی مدد سے ہلکا ہلکا کر لیں۔

• اب ایک چھپے برش کی مدد سے بالوں کو ہلکے ہاتھ سے برش کریں تاکہ یہ

علیحدہ علیحدہ نظر آئیں۔ آپ چاہیں تو اپنی اٹھکیوں کی مدد سے بھی بالوں کے

کرل کو الگ الگ کر سکتی ہیں۔ اس طرح آپ کے بالوں میں گھٹنا پن آ جائے گا اور آپ کا Bob خوبصورت دکھائی دے گا۔

یہ ہلکا ہلکا ہمیر اسٹائل موسم گرما کا اسٹائل مانا جاتا ہے کیونکہ اس میں آپ کے

بال سمٹ کر بڑی خوبصورتی کے ساتھ سنور جاتے ہیں اور مازن لک کے

ساتھ آپ کی شخصیت پر تاثر دکھائی دیتی ہے۔

آپ کے بال لمبے ہوں یا درمیانے فاکس کے لئے صرف انہیں موڑا

جاتا ہے۔ یہ Bob Cut اسٹائل کے قریب ترین ہے۔ اگر کسی

خاتون کے بال پتے ہوں تب بھی فاکس اسٹائل کی بدولت ان میں گھٹنا

پن آ جاتا ہے۔

اسٹائل بنانے کا طریقہ:

• سب سے پہلے اپنے بالوں میں ایسا موز لگائیں جو ان میں والیوم پیدا



حلال کا سیمیٹیکس...

یعنی میک اپ ہو تمام تر تحفظات کے ساتھ
پاکستان میں پہلی بار ماہر حسن مسرت مصباح
نے نامیاتی میک اپ پیش کیا

قدرتی اجزاء جس ہمارے کھانے پینے ہی کے لئے مفید ہیں بلکہ
جلد کی صحت کے لئے بھی بہت مفید ہیں۔ خاص طور پر اگر آپ
کی جلد حساس ہو تو آپ کو زیادہ احتیاط کی ضرورت ہوتی ہے۔

لپ اسٹک سے پہر تک قائم رہ سکتی ہے۔

منرل میک اپ پیش کرتے ہوئے ہماری کوشش یہی تھی کہ کیمیکلز سے
چھٹکارا حاصل کیا جائے۔ اس میں زک آکسائیڈ شامل ہو تو محفوظ تر
مقدار میں ہو۔ ہماری فاؤنڈیشن میں سلک کا لفظ استعمال کرنے کی وجہ
بھی یہی ہے کہ یہ ہلکے وزن کی کاسمیٹکس ہے جسے لگا کر چہرے پر تہ نہیں
جستی نہ ہی بھاری پن محسوس ہوتا ہے نہ ہی جھریاں اور لکیریں نمایاں ہوتی
ہیں۔

منرل آئی لائنز سے آنکھوں کے اطراف کی جلد سیاہ نہیں پڑتی۔ یہ آئرن
آکسائیڈ منرل کاسمیٹکس ہوتی ہے جو لیکوٹڈ اور پاؤڈر دونوں شکلوں میں
دستیاب ہے۔ مسرت کہتی ہیں کہ ”ایک ماہر حسن کو خالص حسن ہی سے لگاؤ ہوتا
ہے اور اسی کی بہتری کے لئے اپنے آپ سے عہد کرتا ہے۔ یہ میرا اپنے آپ
سے عہد تھا کہ خالص میک اپ متعارف کراؤں گی اور اس کا معیار بھی قائم
رکھوں گی۔ بہت تھوڑے عرصے میں خواتین کو مکمل تحفظ کے ساتھ میک اپ
کرتا دیکھ کر اطمینان قلب ملتا ہے۔“

رنگوں اور چربی یا اکمل وغیرہ سے پاک ہیں۔ جس کے سبب خواتین
بے دھڑ کے انہیں استعمال کر سکتی ہیں۔ یہ کلیتہاً نامیاتی مصنوعات ہیں
جن کے استعمال سے خواتین کی جلد خوبصورت اور کھلی کھلی دکھائی دیتی
ہے۔

ابتداء میں دو شیڈز میں لپ اسٹکس اور کیکسٹون میں فاؤنڈیشن متعارف کرائی
جانے کی وجہ بیان کرتے ہوئے انتظامیہ نے بتایا کہ یہ طلال سریفائیڈ میک
اپ برانڈ کئی برس کی مسلسل تحقیق کے بعد اس نتیجے پر پہنچا ہے کہ ہماری بیشتر
خواتین کو فاؤنڈیشن کے لئے وسیع تر شیڈز کی رینج کی ضرورت نہیں ہوتی بلکہ
معیاری فاؤنڈیشن Base کے لئے ہر قسم کی جلد کے لئے یکساں شیڈز پر مشتمل
ہو سکتی ہے۔

آئندہ چل کر لپ اسٹکس کے شیڈز میں مزید اضافہ کیا جاسکتا ہے۔
چونکہ لپ اسٹک براہ راست ہونٹوں سے منہ میں جانے اور جسم میں
تحلیل ہونے کے امکان سے خارج نہیں اس لئے اسے بطور خاص توجہ
اور مہارت سے بنایا گیا ہے یہ منرل میک اپ ہے اور ایک دفعہ لگائی گئی

حال ہی میں نامور ماہر حسن اور سماجی شخصیت مسرت مصباح نے حلال
کاسمیٹکس متعارف کرائی ہیں۔ پاکستان ایک اسلامی مملکت ہے اور یہاں
طبقہ اعلیٰ کی خواتین درآد شدہ کاسمیٹکس استعمال کرتی آرہی ہیں۔ ہمارے
یہاں خوشحال طبقوں میں بھی ان ہی پر اعتماد کئے جانے کی روایت چلی آرہی
ہے۔ کاسمیٹکس کے اجزاء میں حرام جانوروں کی چربی اور اکمل کے استعمال
سے متعلق علم نہ رکھنے کے باعث مقامی صنعت کو فروغ نہ مل سکا اور بین
الاقوامی اداروں کی مالی حیثیت مستحکم ہوتی چلی گئی۔ مسرت مصباح نے کئی
برس پہلے جب حسن و آرائش کے اس کاروبار سے تعلق جوڑا تھا تب سے انہیں
یہ خیال ستاتا تھا اور وہ اپنے پارلر میں کوشش کرتی تھیں کہ معزز صحت اور حرام
جانوروں کی چربی سے بنی کاسمیٹکس استعمال نہ کریں۔ رفتہ رفتہ یہ خیال پختہ
ہوتا چلا گیا کہ پاکستانی آب و ہوا اور مقامی رنگت اس قسم کی کاسمیٹکس کے
لئے موزوں نہیں۔

حلال کاسمیٹکس ایک نئی پاکستانی صنعت ہے جس میں قدرتی اجزاء سے
بنائی جانے والی کاسمیٹکس پیش کی گئی ہیں یہ کسی بھی قسم کے کیمیکلز، مصنوعی





ہیسٹر پنز لہراتے بالوں کو دیں اسٹائل

جمبو، ریگولر یا منی پنز کوئی بہتر ہیں جان لیں

ہیسٹر پنز دیکھنے میں تو عام سی ہوتی ہیں دھات کے ٹکڑے سے بنی ان پنز کا استعمال کر کے لہراتے بل کھاتے بالوں کو کچھ اس طرح سمیٹا جاتا ہے کہ جلد اسٹائل بن جاتا ہے۔ اب آپ جوڑے اور اپنی چٹیا کو سجا کر داد وصول کیجئے۔

ہیسٹر اسٹائلنگ میں جدت طرازی ہوتی جا رہی ہے اور اب یہ عام سی چیز بھی مختلف طرح کی بنائی جا رہی ہے۔ خواتین نے انہیں رنگوں میں بھی پسند کیا اور مختلف ڈیزائنوں اور اقسام میں بھی، جب کبھی آپ پارلر سے کوئی اسٹائل بنواتی ہیں تو وہاں کئی طرح کی پنز کا اسٹاک رہتا ہے اور ہیسٹر اسٹائلنگ ان پنز کو مختلف ناموں سے مرحلہ وار استعمال کرتی جاتی ہیں۔ وہی جانتی ہیں کہ جس چیز کو صحیح طریقے اور صحیح جگہ پر استعمال کیا جائے تو کتنی کارآمد ہو سکتی ہے۔

مارکیٹ میں اس وقت 4 قسموں کی ہیسٹر پنز دستیاب ہیں جن کے نام مندرجہ ذیل ہیں:

• ہیسٹر پنز، جمبو پنز، ریگولر پنز، منی پنز

ہیسٹر پنز

یہ پن عام طور پر تھوڑی سی چوڑی اور انگریزی حرف جی کے لفظ U (یو) کی ساخت کی ہوتی ہے۔ یہ درمیان سے ڈگ ڈیگ (لہرے والے انداز میں) ہوتی ہے لیکن اس کے دونوں سرے سیدھے اور ایک دوسرے سے جڑے نہیں ہوتے۔ اس کو زیادہ تر اونچے اپ ڈوز اور بالوں کے مختلف انداز کے جوڑے بنانے میں استعمال کر سکتے ہیں۔ دونوں سرے الگ ہونے کی وجہ سے ڈھیلے انداز میں بننے والے ہیسٹر اسٹائلز میں بھی یہ کام آتی ہیں۔ زیادہ تر یہ جوڑے کی طرح بننے والے اونچے ہیسٹر اسٹائلز کے لئے موزوں سمجھی جاتی ہیں۔ اگر آپ کا پارلر میں تیار ہونے کا اتفاق ہوا ہو تو آپ کو پتا ہوگا کہ یہ نقلی بالوں کا جوڑا لگانے کے لئے استعمال کی جاتی ہیں۔

جمبو پنز

جمبو پنز بڑے سائز کی ہوتی ہیں۔ یہ لمبے اور گھنے بالوں والی خواتین کے لئے بنائی گئی ہیں۔ دوسرے یہ بن والے اسٹائلز میں استعمال ہوتی ہیں تاکہ وہ کئی گھنٹوں تک ان گھنے بالوں کو سمیٹے رکھیں۔ اس مضبوطی کے ساتھ کہ چار پانچ گھنٹوں سے زائد عرصے تک بال سٹے رہیں۔

ریگولر پنز

ریگولر پنز بوہی پنز کے نام سے بھی جانی پہچانی جاتی ہیں۔ یہ ٹارل بالوں کے لئے موزوں رہتی ہیں۔ ایسے بال جو زیادہ گھنے نہ ہوں۔ آج کل انہیں دلہنوں کی سائڈ بریڈ (بالوں کی چٹیا) کو سجانے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ عموماً ان کی مدد سے ہی بالوں میں پھول بھی لگائے جاتے ہیں۔ اگر آپ کے فرنٹ ہیسٹر کٹے ہوئے ہوں تو انہیں سمیٹنے کے لئے بھی بوہی پنز استعمال کر سکتی ہیں۔ اس کے علاوہ آپ کو دن بھر میں بالوں کے مختلف اسٹائلز آزمانے کا شوق ہو تو آپ یہ مختلف انداز اپنا سکتی ہیں۔ کسی بھی دوپٹے یا اسکارف پر بھی پن لگانی پڑ جاتی ہے۔ اکثر دلہنوں کا دوپٹا لگانے کے لئے بھی ان ہی پنز کا استعمال کیا جاتا ہے۔

منی پنز

ان کا استعمال 40 سے 50 سال کی درمیانی خواتین زیادہ کرتی ہیں یہ ہلکے اور پتلے بالوں کو سمیٹنے کے کام آتی ہیں۔ ان چھوٹی پنز کو ہیسٹر پنز (مصنوعی جوڑے) کو لگانے میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ یہ عموماً چھوٹے بالوں کے ہیسٹر اسٹائلز بنانے کے لئے بھی استعمال ہو سکتی ہیں کیونکہ چھوٹے بالوں میں جمبو پنز لگائی جائیں تو شخصیت خوشگوار تار نہیں دیتی۔



جمبو پنز

منی پنز

متوازن وزن کو قائم رکھئے

جوڑوں کے دردوں سے نجات ملے گی

ڈاکٹر جاوید ملک

جن جن ہمارے عمر بڑھتی ہے جسم کے اندر ٹوٹ پھوٹ کا عمل تیز ہو جاتا ہے۔ اس ٹوٹنے کے عمل میں ہڈیوں کے جوڑے پہلے متاثر ہوتے ہیں اور اس طرح ہڈیوں میں درد ہونا ایک عمومی عمل ہے۔

نبی آخرا لڑماں عیسیٰ نے فرمایا ہے کہ ”کم کھاؤ، کم سوؤ اور کم بولو“۔ مگر ہم ان تینوں فرمانوں پر عمل نہیں کرتے۔ نتیجتاً نقصان جھیلنے ہیں۔ پیٹ بھر کر کھانا ہمارا محبوب ترین مشغلہ ہے جس کی وجہ سے موٹاپا ہمیں بے حد نقصان پہنچاتا ہے اور ہم طرز زندگی بدلنے کا نہیں سوچتے۔ موٹاپا انسان کی عمر کو 15 سال تک کم کر دیتا ہے۔ موٹاپے کے سبب ذیابیطس اور بلڈ پریشر ہونے کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔

جوڑوں کے درد کی فی زمانہ ذہنی عمر کے ساتھ سب سے بڑی اور اہم بیماری کی طبی اصطلاح میں اوسٹیو آرٹھرائٹس کہا جاتا ہے جس کے معنی ہیں جوڑوں کی توڑ پھوڑ۔ دراصل انسانی ہڈیوں کے جوڑوں کے درمیان قدرتی طور پر ایک جھلی ہوتی ہے۔ اگر یہ جھلی توڑ پھوڑ کا شکار ہو جائے تو ہڈی درد کا باعث بنتی ہے۔ ایسا عام طور پر کولے، گھٹنوں اور کمر کے مہروں میں ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ انگلیوں کے جوڑوں اور پاؤں کے انگوٹھوں کے ابتدائی جوڑے بھی متاثر ہو سکتے ہیں۔ سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ یہ جوڑوں کی جھلی کیا ہوتی ہے؟ یہ جھلی ایک مضبوط گدڑی نما ہوتی ہے جو کہ ہڈیوں کے آخری سروں یعنی جوڑوں کو ڈھانچتی ہے۔ اس کا بنیادی مقصد جوڑوں میں رگڑ کو کم کرنا ہوتا ہے اور یہ جوڑوں کو ڈھانچتی ہے۔ یہ جوڑوں پر پڑنے والے اندرونی یا بیرونی دباؤ کو برداشت کرنے کی صلاحیت رکھتی ہے۔ اس جھلی کے اندر قدرتی چمک ہوتی ہے جو دباؤ کو سہہ جاتی ہے۔ دباؤ جب بڑھتا ہے تو اس کی توڑ پھوڑ کا خطرہ بھی بڑھ جاتا ہے۔ اس کے علاوہ بھی جسم میں ہڈیوں کو حرکت دینے کے لئے کچھ اور سخت قسم کی جھلیاں بھی ہوتی ہیں جنہیں طبی اصطلاح میں Tendons اور Ligaments کہتے ہیں۔ ان کے کھینچ جانے سے جوڑوں میں شدید درد شروع ہو سکتا ہے۔ اگر صورتحال زیادہ خراب ہو جائے تو ہڈیاں ایک دوسرے کے ساتھ رگڑ کھانا شروع کر دیتی ہیں۔

آرٹھرائٹس کی علامات

- اس بیماری میں مریض کے جوڑوں میں حرکت کے ساتھ درد ہوتا ہے۔
- بہت زیادہ استعمال سے یا بہت زیادہ آرام کرنے سے درد ہونے لگتا ہے۔
- انگلیوں کے درمیان والے یا آخری جوڑوں میں ہڈیوں کا بڑھ جانا (جس کی وجہ سے درد بھی ہو سکتا ہے)

گھٹنوں میں درد کی شکایت 50 سال کی عمر کے بعد شروع ہوتی ہے۔ بعض اوقات سوجن بھی ہو جاتی ہے جیسا کہ پہلے لکھا گیا ہے کہ اس بیماری کی وجوہات میں موٹاپا سب سے سرفہرست ہے۔ موٹاپے میں گھٹنوں کے اوسٹیو آرٹھرائٹس کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ متوازن وزن کو قائم رکھنا یا زائد وزن کو کم کرنا گھٹنوں کے درد کی شکایت سے بچنے یا اسے بڑھنے سے روکنے میں مدد کرتا ہے۔ اس کے علاوہ اگر چوٹ لگ جائے تو بھی درد ہو سکتا ہے۔

وراثت کا تعلق

ایسے خواتین و حضرات جن کے جوڑے پیدائشی طور پر ناقص ہوتے ہیں یا کمر کے مہروں میں پیدائشی طور پر نقص ہوتا ہے (جیسا کہ مہروں کا ٹیڑھا ہونا) ان میں اوسٹیو آرٹھرائٹس ہو جانے کا اندیشہ ہوتا ہے۔

اس بیماری کی تشخیص کیسے ہوتی ہے؟

ایکس رے کے ذریعے جوڑوں کا ڈاکٹر تشخیص مکمل کرتا ہے۔ علامات سے اندازہ ہو جاتا ہے کہ جوڑے کس حد تک نقصان پہنچا ہے۔ کبھی کبھار جوڑوں میں پانی جمع ہو جاتا ہے۔ ڈاکٹر اس جوڑے سے پانی نکال کر ٹیسٹ کرواتے ہیں یعنی پاپاوسٹیو آرٹھرائٹس ہے یا کسی اور قسم کے جوڑوں کا درد۔

ادویات

کچھ ادویات پیرا سیٹامول سے لے کر دوسری درد کی دوائیں استعمال ہوتی ہیں۔ کچھ ادویات کریم، جل اور اسپرے کی صورت میں بھی استعمال کی جاسکتی ہیں۔ خیال رہے کہ درد کے لئے استعمال کی جانے والی دوائیں زیادہ عرصے تک استعمال کرنے سے معدے اور گردے خراب ہونے کا اندیشہ ہو سکتا ہے۔ بد قسمتی سے اس بیماری میں درد کو کم تو کیا جاسکتا ہے مگر جوڑے کے ہونے والے نقصان کو کم یا واپس نہیں کر سکتے۔

ورزش

جوڑوں کے درد میں تیراکی اور ہموار سطح پر چلنے کے لئے مشورہ دیا جاتا ہے کیونکہ ان دونوں ورزشوں سے جوڑوں پر کم دباؤ پڑتا ہے۔ اس بیماری میں تیز قدمی بہتر ورزش نہیں۔

گرم یا ٹھنڈی ٹیکور

عارضی طور پر درد کی کیفیت سے نجات کے لئے پیڈز یا برف کے پیک استعمال کئے جاسکتے ہیں۔ گھٹنے کے کیپ Walker • Knee Cap اور بیساکھیاں بھی آرام دے سکتی ہیں۔

متوقع مائیں صحت کا پلان بنائیں

گانا کولو جسٹ سے مل کر

نئی ماں بننے والی خواتین کو بچے کی صحت کے ساتھ ساتھ اپنا بھی خیال رکھنا ضروری ہے۔ آپ کی رہنمائی اور ابتدائی ایام اس وقت خطرناک (High Risk) کہلاتے ہیں جب آپ کو یا آپ کے بچے کو درپیش صحت کے کسی مسئلے میں اضافے کا امکان ہو۔

متوقع ماں اپنے آپ کو کیسے صحت مندرکھ سکتی ہیں؟

- باقاعدگی سے ہر وہ نمیٹ کرائیں جو ڈاکٹر سے تجویز کئے ہوں۔ نئے مسائل سے بچنے کی کوشش کریں۔
- صحت بخش تازہ غذائیں وقفے وقفے سے کھائی جائیں جن میں پروٹین، ڈیری مصنوعات خاص کر دودھ اور دہی، پھل اور سبزیاں شامل ہوں۔
- خوراک اور غذا میں تبدیلی کرنی ہو تو ڈاکٹر کے مشورے سے کریں۔
- آئرن یا فولک ایسڈ روزانہ لیں۔ فولک ایسڈ وٹامن B ہے۔ ابتدائی حمل سے قبل اور اس کے دوران فولک ایسڈ لینے سے ایسے بچے کی پیدائش کے امکان کم ہو جاتے ہیں جس کے نیورل ٹیوب میں خرابی ہو۔
- چھالیہ، تمباکو نوشی، مالتائی مشی اور کولڈ ڈرنکس سے مکمل پرہیز ضروری ہے۔
- نزلے زکام اور دیگر انفیکشنز سے متاثرہ لوگوں سے ملنے ملائے سے پرہیز کریں۔ ڈاکٹر سے مشورہ کریں کہ بچے کو دن میں کتنے وقتوں کے بعد Movement کی ضرورت ہے۔
- ہنگامی حالت میں ہنگامی سروسز کو فوراً کال کریں۔ چہرے، ہاتھوں اور پیروں پر سوجن ہو تو ڈاکٹر کو دکھائیں۔ کمر کے نیچے یا پیروں میں درد اور دباؤ محسوس کریں تو بھی ڈاکٹر سے مشورہ کریں۔
- بغیر نسخے کے فوڈ سپلیمنٹس بھی نہ لیں۔ صحت مندانہ وزن کے لئے بھی ڈاکٹر سے مشورہ کریں۔
- قبل از پیدائش کی ورزشوں کی کلاسز میں ضرور شرکت کریں۔ پیدل چلنا اور تیرنا متوقع ماؤں کے لئے محفوظ ورزشیں ہیں انہیں کرنے میں کوئی حرج نہیں۔
- زچگی کے دوران دانتوں کی کالیف بڑھ جاتی ہیں لہذا دانتوں اور مسودھوں کی صحت سے غفلت نہ برتیں۔ دانتوں کی صفائی کسی اچھے ڈینٹسٹ سے کرائیں۔
- سمندری خوراک میں سالن، جھینگے اور کیٹ فش آپ کو پرخطر زچگی سے محفوظ رکھنے میں مدد دے گی۔

ڈاکٹر اس ضمن میں زیادہ معائنے اور خاص کر زیادہ الٹراساؤنڈ نمیٹ کرائیں گی تاکہ وہ جان سکیں کہ آپ کے بچے کی Growth کس مرحلے میں ہے۔ وہ بار بار بلڈ پریشر چیک کریں گی اور پروٹین کا جائزہ لینے کے لئے اور قبل از وقت زچگی کی علامت پرکھنے کے لئے اندرونی اعضاء میں انفیکشنز کا پتا چلائیں گی۔ اس لئے وہ کئی مرتبہ Urine Test کروائیں گی۔

جینیاتی امراض یا مسائل کے لئے بھی مختلف نمیٹ کئے جاتے ہیں بالخصوص جب متوقع ماں کی 30 یا 35 برس سے زائد عمر ہو۔

ان خطرات میں اضافہ نہ کرنے کی ضرورت ہوتی ہے لہذا کوئی بھی دوا جو آپ ماں بننے کی خبر سے پہلے کھایا کرتی تھیں اب خود علاجی کے طور پر نہیں کھانی ہے۔ آپ کی ڈاکٹر آپ کو کوئی ایسی دوا تجویز کر سکتی ہیں جس کی آپ کو ضرورت ہو اور جو محفوظ بھی ہو۔

وضع حمل کے لئے آپ گھر کے قریبی اسپتال یا کلینک کو ترجیح دیں گی تاہم یہ فیصلہ ڈاکٹر پر بھی چھوڑیے کہ وہ پیدائش کے لئے ایسی جگہ تلاش کرے جہاں خصوصی نگہداشت کی سہولتیں بھی موجود ہوں اور اگر بچے کی جلد تر پیدائش کی ضرورت پڑ جائے تو سرجری کا معقول انتظام ہو۔

گانا کولو جسٹ کا انتخاب کیسے کریں؟

عام طور پر پاکستانی معاشرے میں گانا کولو جسٹ کی خدمات بھی خاندان بھر کے مشوروں اور تجربوں سے حاصل کی جاتی ہیں۔ سسرالی عزیز اپنی بہو، بیٹیوں کی آزمائی ہوئی شخصیات سے رابطہ کرتے ہیں۔ بس اتنا خیال رہے کہ بہو یا بیٹی کی عمر زیادہ ہو اور کچھ پیچیدگیاں بھی ہوں تب ایسی کسی ڈاکٹر سے رجوع کیا جائے جس نے ہائی ریسک زچگیوں کی اضافی تربیت یا تجربہ حاصل کیا ہو۔ یہ ڈاکٹر میڈیٹل لیڈل اسٹڈیٹس یا پیریٹائولوجسٹ کہلاتی ہیں۔

متعدد چیزیں حمل کو زیادہ خطرناک بنا سکتی ہیں۔

خطرناک جیسا لفظ خوفزدہ کرتا ہے لیکن ڈاکٹروں کے لئے یہی ایک ایسا طریقہ ہے جس کے ذریعے انہیں اطمینان ہو جائے کہ آپ دوران حمل خصوصی توجہ حاصل کر سکیں گی اور آپ کی ڈاکٹر آپ کے زمانہ حمل کے دوران کسی مسئلے کا جلد پتا چلانے کے لئے آپ کی زیادہ نگرانی کر سکیں گی۔

وہ حالات جن کی تفصیل درج ذیل ہے۔ آپ اور آپ کے بچے کو صحت کے مسائل کے سلسلے میں بلند تر خطرے ہائی ریسک سے دوچار کر سکتے ہیں۔

بچے کی سست رفتار سے نشوونما ہونا، قبل از وقت پیدائش، ماں کو تشنج کا ہو جانا، پیدائش کے بعد آنول کا انفیکشن تاہم متوقع ماؤں کی اکثریت کو یہ مسائل درپیش نہیں ہوتے۔ تاہم آپ کو اپنی صحت کا پلان بناتے وقت گانا کولو جسٹ سے مشورہ کرنا بہت ضروری ہے۔ بالعموم اس صورت میں زچگی خطرات سے پرہیز ہوتی ہے جب متوقع ماں کو ذیابیطس، دل کے امراض، کینسر، ہائی بلڈ پریشر، مرگی یا گردے کے امراض لاحق ہوں۔

اگر آپ تمباکو نوشی اور پان چھالیہ بہت کھاتی ہیں تو بچے کی خاطر یہ عادتیں چھوڑنا ہوں گی۔

• اگر آپ کی عمر 17 سال سے کم ہے یا 35 سال سے زیادہ ہے تو بار بار طبی معائنے اور کڑی احتیاط کی ضرورت ہوگی۔

• اگر آپ پہلے سے صاحب اولاد ہیں اور چھ سے زائد بچے تولد ہو چکے ہوں یا تین یا اس سے زائد بار اسقاط ہو چکا ہو۔

• اگر آپ کے بچے میں کوئی جینیاتی حالت مثلاً ڈاؤن سنڈروم، دل بھیڑے یا گردے کی بیماری لاحق ہو۔

• اگر گزشتہ حمل میں کوئی مسئلہ رہا ہو قبل از وقت ولادت ہو، تشنج کے دورے یا HIV یا ہیپاٹائٹس C، چکن پاکس (جڑنی خسرہ) یا کوئی اور پیچیدہ بیماری ہو۔

ڈاکٹر آپ کی دیکھ بھال کیسے کریں گی؟

کیا ہمیں بخار سے خوفزدہ ہونا چاہیے؟

بخار کے فوائد و نقصانات مد نظر رکھنا ضروری کیوں ہیں؟



زیادہ گرمی یا شدید سردی، سیدھوں، موی حائیس، بچوں اور نانا تو ان بزرگوں کے جسم کا درجہ حرارت کم یا زیادہ کر سکتی ہیں۔ ایک خاص حد تک درجہ حرارت یعنی تھرمریجک بڑھنا عارضے کی شکل اختیار نہیں کرتا لیکن اگر بچوں کو بخار میں جھکے آنے لگیں تو یہ بہت خطرناک علامت ہے۔

بخار کے نقصانات کے ساتھ ساتھ اس کے فائدے بھی ہیں۔ یہ قوت مدافعت پیدا کرتا ہے اور جراثیم کی نشوونما کو روکنے میں مدد دیتا ہے۔ یہ سفید خلیوں (Cells) کی استعداد کو بڑھاتا ہے۔ اس لئے بخار سے خوفزدہ ہونے کی ضرورت نہیں۔ البتہ ڈاکٹر سے مشورہ کر لینا درست عمل ہے۔

بچوں کی نصابی اور غیر نصابی سرگرمیوں میں اضافہ ہو گیا ہے، پرائمری اور سیکنڈری درجے کے طلباء بھی اسکول کے بعد گھر پر ہوم ورک کرنے یا یونٹن سینٹرز جانے کی ذمہ داری روزانہ نبھاتے ہیں۔ پڑھائی کا بوجھ بڑھ گیا ہے اس کے بعد کھیل کود، سماجی نوعیت کے ملنے ملانے کے معمولات کے بعد بچہ بڑی طرح تھکتا ہے۔ اکثر امتحانات کے دور میں بچے بیمار پڑتے ہیں۔ یہ صورت حال نفسیاتی پیچیدگی کے باعث پیش آتی ہے۔ کم وقت میں طویل نصاب کی تیاری ٹینشن میں مبتلا کر سکتی ہے۔ اس طرح بخار ہو سکتا ہے۔ اکثر اسکولوں میں بچوں کو فوری طبی امداد مہیا کر دی جاتی ہے۔ یہاں کوشش کی جاتی ہے کہ پہلے بچے کے جسم کا درجہ حرارت کنٹرول کیا جائے بعد ازاں کوئی دوا انجکشن یا بوتلک وغیرہ تجویز کی جائے۔

اللہ تبارک تعالیٰ نے انسانی جسم کا ایسا نظام رکھا ہے کہ وہ ہمیں بیماریوں سے بچانے کی کوشش کرتا ہے۔ یہ جراثیم سے لڑنے کے لئے قوت مدافعت میں اضافہ کرتا ہے۔ بخار جسم میں اپنی باڈیز کی مقدار میں بھی اضافہ کرتا ہے۔ بخار نقصان دینے والی کیفیت نہیں۔ عالمی ادارہ صحت کے مطابق 99 ڈگری درجہ حرارت تارل ہوتا ہے۔ اگر 100 درجے سے یہ درجہ حرارت آگے بڑھے تو بخار پریشانی کا باعث بنتا ہے۔ یہ 99 ڈگری سے کم بھی نہیں ہوتا چاہئے۔

گرمی کے موسم کی خاص احتیاطی تدابیر

• بچوں اور بڑوں کو لو سے بچانا ضروری ہے۔ تیز دھوپ دن کے وسطی حصے سے شروع ہو کر سہ پہر تک جاری رہتی ہے۔ دھوپ میں بچوں کو بغیر ٹوپی پہنائے باہر نہ لے جائیں خاص کر موٹر بائیکس پر طویل سفر کے دوران بچوں کے سر ڈھانپے رہیں۔ مرد حضرات ہیلمٹ اور خواتین سوتی کپڑے کی چادر یا دوپٹے سے سر ڈھانپے رہیں۔

• تازہ ٹھنڈا پانی یا جوس اپنے ہمراہ لے کر جائیں۔

• اس کیفیت میں منہ کا ذائقہ بدل جاتا ہے۔ کھانے میں دلچسپی نہیں رہتی یا ہر وقت کھانے والے بچوں کی بھوک کا نظام بگڑ جاتا ہے۔ کھانے کا ایک وقت مقرر ہونا ضروری ہے۔ مخصوص وقت پر کھیل کود اور کھانے کی روٹین بنانا ضروری ہے۔ بخار میں ٹیسٹ کروانے سے بھی خوفزدہ ہونے کی ضرورت نہیں۔ بیشتر

رہتے ہیں۔ تھکاوٹ محسوس کرتے ہیں۔ گود سے اترنا نہیں چاہتے اور ان کے پیشاب میں کوئی رکاوٹ تو نہیں یا رنگت تبدیل ہوتی ہے یا نہیں۔ یہ سب تفصیلات ڈاکٹر کو بتانی ضروری ہیں۔ برف کی ٹکڑیاں براہ راست جسم پر نہ کی جائے تو بہتر ہے۔ بچے کے سر پر چٹیاں ضرور کر سکتے ہیں لیکن اگر دوسے تین مرتبہ نہلا دیا جائے تو بھی افادہ ہوتا ہے۔ بچوں کو ہلکے سوتی لباس پہنانے چاہئیں۔ چادر یا کپڑے میں لپیٹنا صحیح نہیں۔

موی عارضوں کی تشخیص انہی ٹیسٹوں کی مدد سے ممکن ہوتی ہے۔ اگر غلط دوا تجویز ہو جائے اور استعمال کے بعد تکلیف بڑھ جائے تو ڈاکٹر کے لئے بھی مشکلات میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ مریض بھی کوفت اور تکلیف میں مبتلا رہتا ہے۔ چنانچہ ٹیسٹ کرانا ضروری ہے۔

• بعض اوقات حفاظتی ٹیکوں یا ادوائت ٹکٹے کے دور میں بچوں کو بخار آتا ہے۔ ایسی صورت میں صرف تازہ پانی سے متعدد بار منہ دھلانے سے درجہ حرارت کنٹرول ہو جاتا ہے۔

ٹائیفائیڈ کا بخار کیوں ہوتا ہے؟

ایسے بچے جو اسکولوں کے باہر کھڑے ٹھیلے والوں سے کھلی اشیاء خرید کر کھاتے ہیں وہ ٹائیفائیڈ کے بخار میں مبتلا ہو سکتے ہیں۔ بخار میعاد کی کہلاتا ہے اور اپنی مدت پوری کرتا ہے اور وقت سے پہلے کم نہیں ہوتا۔ بروقت علاج سے اس کا دورانیہ کم ضرور ہو سکتا ہے۔ اس کی ویکسین 3 برس تک بچوں کو محفوظ رکھنے میں مدد دیتی ہے البتہ بہترین حل صفائی ستھرائی سے رہتا ہے۔

ملیریا بخار کی علامت

یہ باری کا بخار کہلاتا ہے کبھی اترتا تو کبھی چڑھتا ہے۔ ہر طرح کے انفیکشن سے بچاؤ کے لئے ضروری ہے کہ پینے کا پانی ابال کر استعمال کیا جائے۔ پانی کا کولر صاف ستھرا رکھیں۔ منرل وائر خریدیں تو معیار کا خیال رکھیں۔ ملیریا کے بخار کی تشخیص کے لئے بھی خون کا معائنہ کرانا ضروری ہے تاہم یہ بچوں کا ڈاکٹر ہی تجویز کرتا ہے۔ ملیریا سے حفاظت کے لئے مچھروں سے بچاؤ کا انتظام کریں۔

بخار میں برف کی ٹکڑی کیوں نہ لگائی جائے؟

درجہ حرارت کا 105 تک یا اس سے تجاوز کر جانا اور جھکے لگنا تشویشناک صورتحال ہے۔ بچے کو بخار کا شربت دیا جاسکتا ہے لیکن اگر ڈاکٹر نے تجویز کیا ہو۔ ففس یا جھکے 5 ماہ سے 5 برس تک کی عمر کے بچوں کو ہو سکتے ہیں۔ برف کی ٹکڑی اس کا حتیٰ مل نہیں ہے۔ تیز بخار کی صورتحال میں بچے کو گردن توڑ بخار یا مرگی ہو سکتی ہے۔ بچے کو والدین ہی Monitor کر سکتے ہیں کہ بخار کی کیفیت کیسی ہے۔ کتنی دیر بخار رہتا ہے۔ بچے چڑچڑے ہوتے ہیں یا فعال

اگر بخار میں تپ بھی ہو جائے تو...

بخار بیماری نہیں ہے ایک سگنل ہے کہ ہمارے جسم میں کچھ غیر معمولی کیفیت جاری ہے۔ پیٹ میں انفیکشن ہوگا تو جب تک پیٹ اور معدہ صاف نہیں ہوگا جب تک انفیکشن بھی دور نہیں ہوگا۔ تپ آ جانے سے بخار بڑھتا ہے۔ اگر دوسرے زیادہ یعنی دوبارے آجائے یا بخار کی شدت برقرار رہے تو ڈاکٹر سے مشورہ بہت ضروری ہے۔

بخار کی کیفیت اور بچوں کی فرمائشیں

ظاہر ہے کہ اس کیفیت میں منہ کا ذائقہ خراب ہو جاتا ہے۔ والدین بچوں کو ہلکی اور ذود ہضم غذائیں دیتے ہیں جبکہ بچے چٹ پٹا کھانا طلب کرتے ہیں۔ ماضی میں بھی عیسوں کا یہی طرز عمل تھا کہ بخار جلد اتارنے کے لئے کھجور، دودھ ڈبل روٹی یا دالے، ساگودانے کی کھیر وغیرہ دیا کرتے تھے تاکہ معدہ اپنے فطری نظام کے مطابق کام کرتا رہے۔

آج کل ڈاکٹر ذمہ داری مصنوعات یعنی دودھ، دہی اور پنیر کھانے کا مشورہ دیتے ہیں۔ اگر بچے آپ سے چاٹ مصالحے والی غذائیں مانگیں تو انہیں سمجھا دیں کہ جب تک انفیکشن موجود ہے کھانے پینے میں احتیاط بہت ضروری ہے۔ بچوں کی حفاظت والدین کی اہم ذمہ داری ہے۔ بار بار بچوں کے ہاتھ دھلوانے چاہئیں۔ بازاری کھانوں کی ترغیب نہیں دینی چاہئے۔ بڑھتے ہوئے بچے ہر نئے کام کو سیکھنا اور کرنا چاہتے ہیں اس لئے وہ تھکاوٹ کا شکار بھی ہوتے ہیں اس دور میں انہیں صحت بخش اور متوازن غذا دینی چاہئے۔ پھل، سبزیاں، سفید گوشت اور اناج ہر چیز یومیہ خوراک میں شامل رہے۔

لوگوں میں یہ شعور بھی پیدا ہونا ضروری ہے کہ خود کو بیمار یوں سے بچانے کے لئے ماحولیاتی آلودگی سے دور رہا جائے۔ ذاتی صفائی کے لئے دن میں کم از کم دو بار غسل اور ہر کھانے کے بعد دانتوں کی صفائی کرنا اہمیت سے مبرا نہیں۔ ہر سال باڈی ٹیسٹ کروائیں تو اس طرح بھی کسی بڑی بیماری سے بچاؤ ممکن ہو سکتا ہے۔

کبھی کبھار لیمونیز ڈالٹ

وزن کو رکھے متوازن، رنگت کو کرے شفاف

لیمون وٹامن C کا خزانہ ہے۔ اس کے علاوہ اس میں وٹامن B، کیلشیم، فاسفورس اور پوٹاشیم بھی مختلف

مقدار میں پائے جاتے ہیں۔

چار ہزار قبل مسیح کے لوگ بھی لیموں کا استعمال کیا کرتے تھے۔ پاکستان، بھارت، جزائر اور جنوبی یورپ کے ملکوں میں لیموں کثرت سے پیدا ہوتا ہے۔ ہمارے ملک میں بھی اس کی بہت سی اقسام پائی جاتی ہیں۔ جن میں بہترین قسم کا ندھی لیموں کی ہے۔ اس کا چھلکا باریک اور رس زیادہ رکھتا ہے۔ ہمارے ہاں لیموں کا استعمال کھانے پینے کی اشیاء میں کیا جاتا ہے۔ چٹنی، سلاوا، مشروبات میں لیموں کا رس شامل کیا جاتا ہے اور کھانے کا مزاد دیا جاتا ہے۔ دنیا بھر کے گوشت کے مختلف پکوانوں میں لیموں کا استعمال عام ہے۔

لیمون سے ہوتا ہے کاٹھا رنگ بھی اپنی فالتو چربی اور لچکی ہوئی تو مدد کر سکتے ہیں۔ فہار منہ لیموں کا رس قبوے میں ملا کر پینے سے فالتو چربی زائل ہو جاتی ہے۔

دنیا بھر میں شو بیک کی شخصیات اپنے وزن کو اعتدال میں رکھنے کے لئے لیموں کا رس غذا میں شامل کرتی ہیں۔

لیمونیز ڈالٹ کے معنی یہ ہوتے کہ آپ لیموں پانی میں سیب کے رس کو کھانے کی بجائے والی شکر، کالامک اور سیاہ مرچیں شامل کر کے تائیاتی مشروب تیار کریں اور اگر اس میں تھوڑے سے چار مغز یا بھنے ہوئے چنوں کا سفوف بھی شامل کریں اور اس پانی کو چائیں تو فرج میں 10 دن کے لئے محفوظ کریں اور تھوڑا سا چتی ریں بجائے کولڈ ڈرنکس پینے کے، یہ پانی پیاس بھی بجائے کا اور قوت مدافعت بھی پیدا کرے گا۔

ماہرین غذائیت کا مشورہ

بھنے ہوئے چنے وزن کم کرنے کے لئے بہترین انتخاب ہو سکتے ہیں تاہم لیموں پانی کا مسلسل استعمال از روئے صحت درست نہیں ہوتا۔ اسے مستحقاً طرز زندگی کی طرح اپنا لینا کچھ دن بعد نقصان دیتا ہے۔ ماہرین کی رائے میں صحت کی بحالی اولین ہدف ہونا چاہئے۔ اگر وزن کم کرنا مقصود ہو تو ورزش زیادہ مناسب عمل ہے۔ لیمونیز ڈالٹ پر جانا ہو تو صرف 4-3 دن کا دورانیہ بہت ہوتا ہے۔ تاہم اس ہدایت کا یہ معنی نہ اخذ کر لیا جائے کہ اب آپ روغنی



چند مفروضات، کچھ حقائق

- اشیاء یا کولڈ ڈرنکس دوبارہ استعمال کر سکتے ہیں۔ یاد رہے کہ صحت مند چکنائیوں کی جن میں فیٹ ایسڈز اور اومیگا 3 شامل ہیں ایک صحت مند جسم کو ان کی ضرورت ہوتی ہے۔
- پانی پر مشتمل اس پر بیسی غذا میں شکر بھی اعتدال سے استعمال ہوتی ہے چنانچہ یہ چند پاؤنڈز تک وزن کم کرنے میں مدد دیتی ہے تاہم زیادہ وزن رکھنے والے افراد کے لئے بے حد موزوں نہیں کیونکہ یہ کیلوریز کو جلانے یعنی زائل کرنے میں مدد نہیں دیتی۔ خون میں شکر کی مقدار کو اعتدال میں رکھ سکتی ہے۔
- یہ بھوک بڑھاتے ہوئے غذائیت بھی بہم پہنچانے والی غذا ہے۔ قبض دور کرنے کے لئے بہترین جزو ہے۔ قلیل کھانوں کے ساتھ سادہ لیموں پانی، چنگی بھر کا لائمک شامل کر کے پی لیا جائے تو ہاضمہ بہتر رہتا ہے۔
- اس کے استعمال سے مناعی نظام یعنی قوت مدافعت بڑھتی ہے چونکہ لیموں میں وٹامن C موجود ہے اس لئے یہ دافع سوزش بھی ہے اور وائرل انفیکشن کی صورت میں بیکٹیریا کو ختم کرنے کے لئے بھی اہم کردار ادا کرتا ہے۔ Autoimmune Disease میں لیمونیز ڈالٹ مثبت اثرات مرتب کرتی ہے تاہم معدے کی تکالیف کے لئے لیموں کا حد سے زیادہ استعمال نقصان دے گا۔

آج سے چیونگم بند کیجئے

یہ جگر، سینے کی جلن، بد ہضمی اور الرجی کر سکتی ہے



بچے تو بچے بڑے بھی کچھ کم چیونگم نہیں کھاتے۔ کچھ لوگ سگریٹ نوشی کی عادت ترک کرنے کے لئے بھی چیونگم کی تعداد بڑھا دیتے ہیں مگر جوں جوں لوگوں میں آگہی بڑھ رہی ہے وہ بچوں کو ٹائیوں، چاکلیٹس، لالی پوپس اور چیونگم سے دور رکھنے لگے ہیں۔ اس کا سب سے بڑا سبب یہ احتیاط ہے کہ ان اشیاء کی مٹھاس سے کہیں دانتوں کو نقصان نہ پہنچے۔

Resins -2

یہ مادے چیونگم کے اجزاء کو باہم جوڑتے اور نرم کرتے ہیں۔

Plasticizers-3

یہ مادے بھی اجزاء کو زیادہ سے زیادہ لچکدار بناتے ہیں تاکہ بہترین Gum Base بن سکے۔

Fillers -4

یہ اجزاء چیونگم کی ساخت کو مجموعی طور پر بہتر بناتے ہیں۔

Antioxidants-5

یہ مادے Gum Base کے ذائقے کو برقرار رکھتے ہیں۔

Titanium Dioxide

طبی ماہرین نے ایک اور مضر صحت مادے کی نشاندہی کی جو چیونگم کے علاوہ ٹائیوں کی تیاری میں بھی استعمال ہوتا ہے اس کا نام Titanium ہے۔ یہ مادہ چیونگم کی کوننگ کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ یہ کیمیائی مادہ دوسے اور Crohn's Disease جیسی بیماریوں کا سبب بنتا ہے۔

والدین کو ہمارا مشورہ ہے کہ اپنے بچوں کو صحت مند اور توانا رکھنے کے لئے چیونگم کے استعمال پر از خود پابندی لگا دیں اس سے پہلے کہ بچوں کو بڑی اور مہلک بیماریاں آن گھیریں۔ آپ خود بچوں کو کنٹرول کر لیں اور بچوں کی خرابی صحت کی ذمہ داری خود اندسری پر منتقل نہ کریں۔

BHT کی زیادتی جگر، گردوں اور دیگر اہم اعضاء میں زہریلے اثرات پیدا کرتی ہے۔ اس کے علاوہ اس کیمیائی مادے کو بچوں میں Hyper Activity کا ذمہ دار گردانا جاتا ہے۔ اسی وجہ سے کئی یورپی ممالک اس مادے کے استعمال پر پابندی عائد کر چکے ہیں لیکن امریکہ اور بعض ملکوں میں یہ زہریلا مادہ اب بھی چیونگم کی تیاری میں استعمال کیا جاتا ہے۔

Calcium Casein Peptone Calcium Phosphate

یہ طویل نام ایک کیمیائی مادے کا ہے جو چیونگم کو سفید بنانے کے لئے استعمال ہوتا ہے۔ اس جزو میں شامل ایک جزو سسٹین دراصل دودھ سے حاصل ہونے والا پروٹین ہے۔ یورپ میں لوگ اسے فوڈ پلیمنٹ کے طور پر بھی کھاتے ہیں جبکہ یہ پروٹین کئی مضر صحت ضمنی اثرات کا حامل ہے۔ سینے کی جلن، بد ہضمی اور الرجی جیسے عارضے دے سکتا ہے۔

Gum Base

چیونگم بنانے والے ادارے اس میں شامل کئی اجزاء کو عوام سے خفیہ رکھتے ہیں اور دعویٰ کرتے ہیں کہ یہ اجزاء Trade Secret ہوتے ہیں۔ کاروباری حریفوں کے خوف کو ایک جانب چھوڑتے ہوئے ہم میں کی اصطلاح کو سمجھنے کی ضرورت ہے۔ درج ذیل 5 اجزاء مل کر Gum Base بناتے ہیں:

Elastomers-1

یہ اجزاء چیونگم کو چٹک مہیا کرتے ہیں۔

حال ہی میں امریکہ کے ایک ادارے میں The Health Wyze رپورٹ پر مزید تحقیق کی گئی ہے۔ طبی ماہرین کے مطابق چیونگم کے اجزاء ہمارے خون میں جذب ہو کر متعدد تکالیف کا باعث بن سکتے ہیں بہر حال 5 بڑے مضر صحت اجزاء اب تک منظر عام پر آئے ہیں جو درج ذیل ہیں:

Aspartame

اس جزو کو چیونگم کا ذائقہ بہتر بنانے کی خاطر شامل کیا جاتا ہے مگر ماہرین کہتے ہیں کہ یہ کھانوں کی صفت میں بطور Additive استعمال ہونے والا سب سے زیادہ خطرناک مادہ ہے۔ دراصل غذائی صنعت میں اسے بطور چینی یا مٹھاس استعمال کیا جاتا ہے اور چیونگم کی تیاری میں بھی اس کا بھرپور استعمال ہوتا ہے۔ امریکہ میں فوڈ اینڈ ڈرگ ایڈمنسٹریشن نے 1980ء میں Aspartame کے استعمال کو ممنوع قرار دے دیا تھا لیکن بعد میں یہ پابندی اٹھالی گئی۔ اس کے باوجود اب بھی بہت سے ماہرین اشیائے خورد و نوش میں اس مادے کے استعمال کی مخالفت کرتے ہیں۔ یہ مادہ زہریلی خاصیت رکھتا ہے اور خلیوں میں سبجان پیدا کرتا ہے۔ جب یہ خون کے ذریعے دماغ تک پہنچتا ہے تو دماغی خلیات (نیوروز) بہت زیادہ متحرک کر دیتا ہے جس کے نتیجے میں وہ قبل از وقت مرنے لگتے ہیں۔ یہ خرابی نہ صرف متاثرہ انسان کو چینی طور پر کمزور کرتی ہے بلکہ اسے مختلف اعصابی بیماریوں کا نشانہ بھی بنا دیتی ہے۔

(Butylated Hydroxytoluene) BHT

تیار شدہ غذا کے ذائقے، رنگ اور خوشبو کو زیادہ عرصے تک محفوظ رکھنے کے لئے اس مادے کو بطور Preservative استعمال کیا جاتا ہے۔ BHT کو اناج (Cereal) میں بھی شامل کیا جاتا ہے۔ جدید تحقیق کے مطابق جسم میں



نئے کپڑے دھو کر پہننا کیوں ضروری ہے؟

کبھی کیمیکلز اور حشرات بیمار نہ کر دیں



رد عمل دیکھنے میں آ سکتا ہے۔ بعض سائنسدانوں نے تو یہاں تک خبردار کیا ہے کہ Formaldehyde سے جلد کے سرطان کے ہونے کا خدشہ بھی ہے۔ کپڑوں میں استعمال ہونے والے رنگ (Dye) کو بھی خطرناک سمجھا جاتا ہے کیونکہ یہ بھی چند مسائل کا سبب بنتے ہیں۔ بہت سے سنٹیک کپڑوں کو Azo-Aniline Dyes سے رنگین کیا جاتا ہے جو اگر جلد کو چھو جائے تو اس کے نتیجے میں سنگین نوعیت کی الرجی کی شکایت سامنے آتی ہے۔ انہوں نے کہا کہ نئے کپڑے کو ایک بار دھونے سے ہو سکتا ہے کچھ رنگ بھر بھی اس میں باقی رہ جائے۔ اگر کوئی اس کیمیکل سے الرجی محسوس کرے تو اسے چاہئے کہ وہ دوبارہ دھلائی کے بعد یہ کپڑے سلوائے یا پٹنے، جب تک یہ Dye دھل کر خارج نہیں ہو جاتے اس وقت تک کپڑے پہننے والے کی جلد پر خارش اور سرخ دھبے نمودار ہو سکتے ہیں۔

ایسے کپڑے جو تہہ در تہہ الماریوں میں رکھے رہتے ہیں اور جنہیں ہم موسم کی تبدیلی کے اثرات کو دیکھتے ہوئے استعمال کرنے کے لئے نکالتے ہیں ان میں بھی خورد بینی Scabies (حشرات) جمع ہو سکتے ہیں یا کسی اور کپڑے سے ان پر منتقل ہو سکتے ہیں لہذا ڈاکٹر کی ہدایت ماننے کپڑوں کو سلائی کرنے، سلائی سے واپس آنے اور بہت روز تک صندوق یا الماریوں میں رکھا رہنے کے بعد جب استعمال کرنا ہو دھو کر کریں تاکہ بیماریوں سے محفوظ رہیں۔

ماہرین امراض جلد کہتے ہیں کہ نئے کپڑے پہننے سے پہلے انہیں لازماً دھولیا کریں کیونکہ کپڑا بھی چند تیز کیمیائی عناصر سے گزار کر، شکنوں سے پاک کیا جاتا ہے۔ یہ کیمیائی مادے خارش اور دیگر جلدی امراض کا باعث بن سکتے ہیں۔ نیویارک کی کولمبیا یونیورسٹی میڈیکل سینٹر کے ڈراماولوجسٹ پروفیسر ڈونلڈ ویلیس کا کہنا ہے کہ ”نئے ملبوسات خرید کر گھر لانے کے بعد انہیں کم از کم ایک بار دھو لینا چاہئے۔ نئے کپڑے کیمیکلز سے آلودہ ہونے کے علاوہ جراثیم اور وائرسز سے آلودہ بھی ہو سکتے ہیں۔ بہت ممکن ہے کہ آپ کی جانب سے انہیں خریدنے سے پہلے کسی دوسرے نے ٹرائل روم میں انہیں پہن کر دیکھا ہو اور یوں ان کے جسم پر موجود جراثیم اور حشرات ان کپڑوں تک منتقل ہو گئے ہوں۔“ برطانیہ میں ملبوسات تیار کرنے والی کمپنیاں اس بات کی پابندی نہیں کہ وہ شکن سے محفوظ رکھنے والے کیمیکلز کے استعمال سے متعلق اطلاع ان ملبوسات کے لیبل پر ظاہر کریں جو فروخت کے لئے پیش کئے جا رہے ہیں۔

پروفیسر ویلیس جو جلد کی سوزش Dermatitis کے ماہر ہیں ان کا کہنا ہے کہ ”کپڑوں کو کلف لگانے اور شکنوں سے پاک کرنے کے لئے ایک کیمیائی مادہ Formaldehyde Resin استعمال کیا جاتا ہے جو جلد کو نقصان پہنچانے کا اہم ذمہ دار ہے۔ یہ کیمیکل ایک بے رنگ گیس کی صورت میں بعض کپڑوں پر استعمال کیا جاتا ہے تاکہ ان پر شکنیں نہ پڑیں اور پھپھوند وغیرہ نہ لگے لیکن ایسے کیمیکل گے کپڑے پہننے سے جلد پر خارش شروع ہو سکتی ہے اور حساس

بستر سنوارنا اور وہ بھی تخلیقی انداز سے... صبح بیدار ہوتے ہی یہ معرکہ سر کر لیں

گھر کی ترتیب و آرائش میں تخلیقی جہتوں کا استعمال کرنا کوئی سائنسی فارمولہ نہیں ہوتا مگر ہم سب خواتین کی کوشش ہوتی ہے کہ سونے کے کمرے کو بھی آرام دہ، دلکش اور منفرد بنادیں۔

دیکھئے تو ٹیکنوں سے پر چادریں خاتون خانہ کے پھوڑ پینا کا ثبوت پیش کریں گی۔ کچھ کپڑوں کو استری نہ بھی کریں تو برا تاثر نہیں ملتا۔ تاہم اگر یہ لینن اور کانن کے میزائل کی ہیں تو یا تو انہیں دھو کے نچوڑنے کے بعد اچھی طرح جھٹک کر کھائیے یا اگر واشنگ مشین میں کپڑے دھل رہے ہیں تو بھی جھٹک کر پھیلائیے۔ استری کر لیجئے۔ استری کے بحالیاتی مقاصد واضح طور پر محسوس ہوتے ہیں مثلاً کمرہ اور بستر آراستہ نظر آتا ہے لیکن اگر لمبی فوائد دیکھیں تو فضائی آلودگی اور کھلی فضا میں موجود نم سے حسرات شائع ہو جاتے ہیں اور بستر کی چادریں الرجی نہیں کرتیں۔

اپنا بستر روزانہ ترتیب دیں



اگر آپ کام کرتی ہیں تو علی الصبح دیگر کاموں کو بنانے کے ساتھ ساتھ بستر بنانے کی خوشگوار سرگرمی بھی بنائیے جو چادر بدلتی ہوئی بدل کے گھر سے نکلیں اور کوشش کیجئے کہ لمبی چادریں فوراً ہٹا دی جائیں۔ شام کو گھر لوٹنے پر بستر بنانا کوئی معنی نہیں رکھتا۔ تب تک تو آپ کو آرام کے لئے بستر درکار ہوتا ہے۔

قیمتی لحاف کا تحفظ



کبیل کے بجائے اگر آپ کڑھا ہوا کوئی دبیز لحاف استعمال کرتی ہیں اور یہ بہت قیمتی بھی ہو تو ایک سادہ کپڑے کی چادر اس کے نیچے اس طرح بچائی جائے کہ وہ بستر کے بجائے لحاف کو لپیٹنے اور اس کو محفوظ کرنے کے لئے استعمال کی جائے اور اسے سرہانے تک نہ لے جایا جائے بلکہ سر کے اطراف کی جگہ پر تہہ لگا کے موڑ دیا جائے۔ اس طرح قیمتی لحاف تک ہاتھ اگر گرد آلود ہوں تو بھی لحاف پر نشانات نہیں پڑتے۔

اگر آپ کے بستر کی چادر ہفتہ بھر تک میلی نہیں ہوتی یا اس پر نشانات نہیں پڑتے تو یہ اصول بچوں کے بستر پر لاگو نہیں ہو سکتا۔ بچے روکنے ٹوکنے کے باوجود بستر پر گندگی پھیلا دیتے ہیں۔ کبھی کھانے کے داغ تو کبھی واٹر کلر کے دھبے، اس لئے ان کے بستر کی چادریں روز یا ہر دوسرے دن بدلتی ہوگی۔

Comforter یا گرم لحاف کے ساتھ بستر کی تیاری



موسم کوئی بھی ہو سادہ، روئی کی بھرائی والے یا مونے سوتی کپڑے سے بنی Sheet استعمال کرنے سے پہلے سادہ چادر بچھا کے گدے کو ڈھانپ لیا جاتا ہے اور لحاف یا مونئی چادر Top پر بچھا کے اندر بچھی ہوئی چادر کو میلا ہونے سے بچایا جاتا ہے۔ یہ لحاف نما چادریں معروف کمپنیاں بناتی ہیں۔ پاکستان میں بڑی اچھی لمبوسات تیار کرنے والے برانڈ چادریں، نیچے کے غلاف، بستر پوش وغیرہ ڈیزائن کرتے ہیں جو بین الاقوامی مارکیٹ میں بھی اچھی ساکھ کے حامل ہیں۔ لحافوں کو آپ بچھا کر ٹکیوں کی جگہ سرہانے یعنی کشتور کہتے ہیں اور یہ چھوٹے کشتور نہیں ہوتے سائز میں بڑے اور کشادہ ہوتے ہیں۔ لحافوں کو پورے بستر پر نہیں بچھایا جاتا بلکہ سرہانوں کے اطراف تہہ لگا کے موڑ دیا جاتا ہے۔

گھر پر دھلی چادریں اور شکن آلود؟



آپ کے خیال میں گھر میں دھلی چادروں کو کون پر لیس کرے؟ استری کرنے کے لئے وقت چاہئے اور یہ بجلی کا غیر ضروری استعمال ہے۔ دوسری طرف

سادہ بستر کی تیاری



گدے پر کوئی چادر بچھائی اور بستر تیار ہو گیا۔ اب یہ چادر پر چھڑ پھولدار، جیومیٹرککل انداز یا کشیدہ کاری کی ہو یا سادہ اس سے فرق نہیں پڑتا تاہم اگر یہ کمرے کے رنگ و روغن سے متضاد رنگوں کی ہو تو کمرے کی رونق بڑھ جاتی ہے۔

ہسپتالوں کے بستر کی تیاری



ہسپتالوں میں چادروں اطراف سے چادروں کو گدے کے نیچے موڑا جاتا ہے لیکن گھروں میں ایسا کرنا ضروری نہیں۔ آپ کا خوشنما فرنیچر اور صاف ستھری پاش کہیں اپنی رنگت اور آب و تاب نہ کھودے۔ اس لئے کم از کم تین اطراف سے اسے ٹکٹا ہوا ہی چھوڑ دینا بہتر ہوگا۔ یہ خیال رہے کہ ہر طرف سے چادر کے کونے برابر ہوں۔ کوئی ایک پہلو بھی بے ترتیب نہ ہوں۔ سرہانے کی طرف سے چادر گدے اور پٹنگ یا میسری میں ازسنی ہوگی۔ یہاں سے آپ چادر کو Tight کر کے بچھائیں گی تاکہ گدے کو مضبوطی سے محفوظ رکھا جائے۔

بچوں کے بستر کی تیاری



قبائلی طرز آرائش

یہ جمالیاتی حسن کی ایک تجویز بھی ہے

ماہر فن تعمیرات مکان بنا کر گویا ایک معیار عطا کر دیتا ہے اس کے بعد آپ اپنی سہولت سے اسے کس طرح سجاتے ہیں اور استعمال کی کتنی گنجائش نکالتے ہیں یہ معیار آپ کو متعین کرنا ہوتا ہے۔ اندرونی آرائش بنیادی اہمیت اختیار کر جاتی ہے یوں اگر ماہرین آپ کو قبائلی طرز آرائش کا مشورہ دیں تو اس تصور کو عملی جامہ پہنانے کے لئے گھر کے کسی ایک کمرے کا انتخاب کیا جاسکتا ہے۔



آنکھوں کو تازگی کا احساس دیتے ہوئے یہ ڈیزائن کے بھلے نہیں گتے۔
Ikat Fabrics گرجوشی کا احساس اجاگر کرتا ہے

قبائلی طرز آرائش کبھی مدھم اور صوفیانہ رنگوں کی نہیں ہوتی بلکہ یہ گہرا سرخ اور بڑی حد تک سیاہی مائل شید ہوتا ہے۔ شمالی علاقہ جات کی ثقافت سے میل کھاتے ہوئے Ikat ڈیزائنز کمرے میں حرارت کا تاثر دیتے ہیں۔

قبائلی خواب گاہوں کا تصور

عام طور پر اس طرز آرائش میں ڈرامائیٹ کا عنصر توجہ طلب ہوتا ہے آپ سبزی مائل نارنجی رنگوں میں ایسے مخصوص ڈیزائنز کا انتخاب کر کے بید فیش بنوائیے، لحاف یا Bed Spreads ایسے بنوائیے جو ماڈرن فرنیچر کے ساتھ شفاف تاثر دے۔ یہاں بھی آپ چھوٹے کسٹرن کی شکل میں آئینہ جڑے کورز کا استعمال کر سکتی ہیں پھر دیکھئے شہروں میں قبائلی آرائش کے تصور کو ورثے اور تہذیب کا ترکہ کا لگا کہ نہیں؟



کیجئے کہ ایک آدھ کسٹن بیڈروم یا لاؤنج میں رکھ لیں۔ آپ ایک ایسا مٹل سے بنا رنگ بھی بچھا کر کمرے کے حسن کو دو آتھ کر سکتی ہیں۔

زیر اپرنٹ صوفوں کے کپڑے پر براجمان

جانوروں کی شبابت لئے مختلف کپڑے مارکیٹ میں دستیاب ہوتے ہیں۔ ان میں سوتی کے علاوہ دوسرا میٹریل بھی دستیاب ہوتا ہے۔ آپ چیتا پرنٹ لینا چاہیں یا زبیرا یہ دونوں ہی قبائلی طرز آرائش میں بے حد ڈرامائیٹ کا تاثر دیتے ہیں اور جاذب نظر دکھائی دیتے ہیں خصوصاً زبیرا ایسی ٹرائیکل اسکیم کمرے میں قدم رکھتے ہی پر تپاک استقبال کرتی ہے۔



قبائلی طرز تصور میں وال پیپر کی تزئین

زندگی کے روشن رخ دیکھئے اور خوش رہنے کے لئے گھروں کی آرائش میں کوشش کیجئے شوخ اور مدھم رنگوں کے بہترین امتزاج کو یکجا کرنے کی، وال پیپر کے انتخاب میں بھی خاص احتیاط کی ضرورت ہے اگر آپ جیومیٹرککل ڈیزائن پسند نہیں کرتے تو چوں والے مونکڑ کو آزمائیں۔ روشنی کے انعکاس اور

پاکستان کے شمال اور جنوب میں ایسے زرخیز قبائلی علاقے موجود ہیں جن کی ثقافت اور رسموں ریتوں کے نقوش کو گھریلو آرائش کے لئے استعمال کیا جاسکتا ہے۔

کچھ خواتین اجرک کو فریم کروا کے دیواری آرائش کے لئے استعمال کرتی ہیں۔ کچھ کسٹرن کے لئے آئینہ جڑے کپڑے استعمال کرتی ہیں۔ اسی طرح ٹھیل کلاتھ کے لئے مراٹھی نقوش سے مرصع ڈیزائن خوبصورت دکھائی دیتے ہیں۔



مخملیں احساس اور پرتاثر آرائش

پاکستان کے شمالی علاقہ جات میں فرشی نشتوں کی غیر رسمی آرائش پسند کی جاتی ہے۔ قبائلی افراد اپنی بیٹھکوں کو دبیز قالینوں اور فرش کسٹرن کی مدد سے نہ صرف خوبصورت بلکہ آرام دہ بھی بناتے ہیں۔ ملک کے دیگر حصوں میں گرما کی رتیں جیسے ہی گزرتی ہیں بازاروں میں مخمل کے دبیز اور خوبصورت پائیدان، کسٹرن اور گاؤں کیے فروخت کے لئے آجاتے ہیں۔ آپ مکمل آرائش نہ سہی مگر ہلے ہوئے موسم کی آؤ بھگت اس انداز سے



تعلیم کے لئے پرخطر راستوں کے مسافر

علم کی چاہت رکھنے والے باہمت بچوں کی کہانی

قوموں کی ترقی تعلیم سے ہی ممکن ہے۔ دنیا بھر میں تعلیم کو ہر ایک کی دسترس میں لانے کے لئے اقدامات کئے جا رہے ہیں۔ چھوٹے دیہاتوں اور قصبوں میں بھی اسکول کھولے جا رہے ہیں تاکہ بچے ابتدائی تعلیم حاصل کر سکیں۔

ہوتی۔ ایسی صورت میں اگر ٹیوب پھٹ جائے تو بچے لہروں کی نذر ہو جاتے ہیں۔ بارشوں کے موسم میں جب دریا بھرا ہوتا ہے تو بچے اسکول نہیں جاتے۔ یہاں تقریباً 15 لاکھ بچے اسکول نہیں جاتے ایسے میں ان ننھے فرشتوں کا حوصلہ قابلِ داد ہے۔

انڈونیشیا کے گاؤں سنگھیا گنگ تن جنگ کے ننھے بچے ہر روز بغیر حفاظتی اقدامات کے یہ ٹوٹا ہوا پل عبور کر کے اسکول جاتے ہیں جو دریا کے دوسری جانب واقع ہے۔ دریائے ساہریک کے 30 فٹ اوپر بنا ہوا یہ پل انتہائی مخدوش حالت میں ہے۔ بچے انتہائی احتیاط کے ساتھ لوہے کی تاروں کو پکڑ کر آہستہ آہستہ چلتے ہوئے پل عبور کرتے ہیں۔ تشویشناک بات یہ ہے کہ یہ پل سیدھا لٹا ہوا نہیں بلکہ ترچھا ہے جب کسی بچے کا پاؤ پھسل جاتا ہے تو معصوم بچہیں دل دہلا دیتی ہیں۔ پل کے کئی حصے تباہ ہو چکے ہیں اور بچوں کو چھلانگ لگا کر یا ناگ کو پھیرا کر اگلے حصے تک آنا پڑتا ہے۔

اس علاقے میں بچوں کو اسکول جاتے وقت بے شمار خطرات کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ اگرچہ ہونے دریا میں کسی جگہ برف کی تہہ چٹکی ہو اور وہاں پاؤں پڑ جائے تو انسان برف کے نیچے موجود پانی میں گر جاتا ہے اور خون کی گردش رک جاتی ہے جس سے زندگی خطرے میں پڑ جاتی ہے۔ ننھے ہونے دریا میں برف کے بڑے بڑے ٹکڑے موجود ہوتے ہیں اور ان پر پھسلنا بہت زیادہ ہوتی ہے۔ ان ٹکڑوں پر احتیاط سے چلنا ہوتا ہے اگر پاؤں پھسل جائے تو بہت بڑی چوٹ لگتی ہے۔ بعض اوقات ہڈیاں بھی ٹوٹ جاتی ہیں غرضیکہ ایک طویل راستے طے کر کے یہ بچے تعلیم حاصل کرنے جاتے ہیں۔

2- فلپائن کے مشرقی صوبہ ریزال کے متعدد دیہات ایسے ہیں جہاں پرائمری یا سیکنڈری درجوں کے اسکول نہیں ہیں۔ یہ بچے گاڑیوں کی ٹیوب میں ہوا بھر کے اسے کشتی کے طور پر استعمال کرتے ہیں۔ ایک ٹیوب پر دو یا تین ننھے بچے بیٹھ جاتے ہیں اور دریا میں آدھے سے پونے گھنٹے کا سفر طے کر کے اسکول پہنچتے ہیں۔ تشویش کی بات یہ ہے کہ لائف سیونگ جیکٹ نہیں

شہروں میں تو کالج اور یونیورسٹیاں قائم ہوتی ہیں جن میں لاکھوں طلباء تعلیم حاصل کرتے ہیں۔ بڑے تعلیمی ادارے طلباء کی آمدورفت کے لئے ٹرانسپورٹ کا انتظام بھی کرتے ہیں تاکہ انہیں آنے جانے میں آسانی رہے لیکن دوسری جانب کچھ ملکوں میں پسماندہ طبقات کے بچے تعلیم کے حصول کے لئے ہر روز موت کا سامنا کرتے ہیں۔ شور پچاتے دریا پر ٹوٹا ہوا پل، پہاڑی کی ڈھلوانی سطح اور نیچے گہری کھائی، دریا کی مندر لہروں سے جنگلی بنیادوں پر زور آزمائی کر کے سہم سہم کر قدم رکھنا کہ کہیں برف کی کوئی پرت ٹوٹ نہ جائے۔ ننھے بچے ہر روز خطرات سے کھیلتے اور اپنی حفاظت کرتے ہوئے اسکول جاتے ہیں۔ ذیل میں ہم ایک مقبوضہ کشمیر اور ایک فلپائن کے دیہات کے باہمت بچوں کی کہانی آپ کے لئے پیش کر رہے ہیں:

1- کوہ ہمالیہ کے ایک علاقے زان۔ کار میں رہنے والے بچے غریب ترین تالوں اور ننھے دریاؤں کو پار کر کے اسکول پہنچتے ہیں۔ مقبوضہ کشمیر کے



گھر سے جڑی دیوار اور

دلوں میں اتنے فاصلے...

سوچنے ایک اچھا پڑوسی کیسے بنا جائے؟



ایک اچھا پڑوسی بھی اللہ بارک و تعالیٰ کی نعمتوں میں سے ایک ہوتا ہے۔ ہر کوئی چاہتا ہے کہ اس کے گھر سے قریب ترین جتنے بھی گھر ہوں کم از کم ان سے دعا سلام ہوتی رہے۔ ایک دوسرے کے دکھ، تکلیف، خوشی و غمی کے وقت اکٹھا ہوا جائے اور زندگی آسان بنانے کے لئے ایک دوسرے کی رفاقت حاصل ہو۔ وقت پڑنے پر ایک دوسرے کے کام آیا جائے اور صلہ رحمی کا ثبوت دیا جائے۔

پڑوسیوں کے معاملات میں دخل اندازی قطعی غیر اخلاقی بات ہے۔ ٹوہ میں رہنا یا آنے گئے پر نظر رکھنا اور بعد میں سوال کرنا یقیناً پڑوسی کو بھی اچھا نہیں لگے گا۔ آپ صرف ان کے سونے جاگنے اور کام کے لئے آنے جانے کا پتہ رکھیں تاکہ بے وقت ان کے ہاں Visit نہ کی جائے۔ خواتین خاص خیال رکھیں کہ مردوں کے گھر اور بچوں کے اسکول سے آنے کے بعد خاتون خانہ کی ذمہ داریاں بڑھ جاتی ہیں اگر اس وقت آپ ضروری بات فون کے ذریعے یا صدر دروازے ہی سے کر کے لوٹ آئیں۔

اچھی باتیں پڑوسیوں سے ضرور شیئر کی جاسکتی ہیں مگر راز اندرون خانہ کو قاش نہ کیا جائے تو بہتر ہے۔ نہ ہی ان کی آمدنی یا اخراجات سے متعلق غیر ضروری سوالات کریں۔ اچھے سامع نہیں صرف سنیں کہ جو پڑوسی آپ کو خود بتا رہا ہو اور نیک خواہشات کا اظہار کریں۔ آپ اس طرح بڑے دل والی اور ہمدرد ثابت ہوں گی۔

ایک پڑوسی کے کسی بد مزہ کھانے کی روئیداد دوسرے کو نہ سنائیں ممکن ہے کہ پکاتے وقت بے دھیانی میں اجزاء مکمل تناسب کے ساتھ استعمال نہ ہوئے ہوں یا جلدی میں کسی ایک مرحلے پر پکوان ادھورا رہ گیا ہو۔ اگر آپ کو یہ ڈش پسند نہیں آئی تو یقیناً کسی اور کو بھائی ہوگی اس کے لئے مخصوص کر دیں لیکن بدگوئی یا طعنہ دیتے ہوئے پڑوسی کو تکلیف نہ پہنچائیں۔ یہی سوچ لیں کہ آپ کی کبھی ہوئی بات کسی طرح اس پڑوسی کے کانوں تک جا پہنچی تو آپ کی کتنی سبکی ہوگی۔

معاشرتی مفاہمت سے تعمیر ہونے والے اس مکان کی ایک اینٹ آپ بھی رکھ دیں۔

اکثر مالک مکان پڑوس میں آنے والے کرایہ داروں کو اہمیت نہیں دیتے۔ ان کے خیال میں یہ ایسے پنچھی ہوتے ہیں جو کبھی بھی کسی اور شاخ پر بسیرا کر سکتے ہیں۔ مگر جب تک بھی وہ یہاں قیام کرتے ہیں آپ ایک تعارفی نوٹ یا کارڈ کے ذریعے ان کو خوش آمدید کہہ دیجئے۔ نئے مکان میں منتقل ہونے کے بعد انہیں کئی کام ہو سکتے ہیں انہیں مل بانٹ کے انجام دینے کی آفر کر دیجئے۔

اپنے گھر کے اطراف صفائی سحرائی رکھئے۔ کچرا پیچھنے پر اکثر تلخ کلامی ہو جاتی ہے اس کا کوئی مثبت اور فوری حل نکالنے تاکہ آمدورفت میں پڑوسیوں کو تکلیف نہ ہو۔

دیواروں سے ملحقہ گھر میں ٹیلی ویژن یا موسیقی کی آوازیں جائیں تو ممکن ہے وہاں کوئی بیمار یا طالب علم موجود ہو جسے شور سے تکلیف پہنچ رہی ہو۔ بلند آواز میں گفتگو کرنا بھی غیر مہذب لوگوں کا شیوا ہوتا ہے۔ آپ اپنا نقطہ نظر دھیمی آواز میں بھی بیان کر سکتی ہیں۔ بچوں کو بھی کنٹرول کرنا پڑتا ہے۔ وہ بھیل کود کرتے وقت خاموشی تو اختیار نہیں کر سکتے پھر بھی انہیں Loud ہونے سے بچائیے۔

اگر پڑوس سے آنے والا کوئی برتن آپ سے ٹوٹ گیا ہے تو اسے تبدیل کرنے کی حتی الامکان کوشش کریں۔ یہ چیز غریب نہ آسکے تو اس کے متبادل کوئی اپنی چیز اسے دے دیں۔

کیا آپ اچھے پڑوسی ہیں؟ یہ سوال اگر اپنے آپ سے کیا جائے تو ہم میں سے بیشتر لوگ خود کو 10/10 نمبر نہیں دے سکیں گے۔ بڑے شہروں میں زندگی کے معمولات بچاتے ہوئے اکثر لوگ پڑوسیوں ہی کو اہمیت نہیں دیتے۔ بہت سے لوگوں کو قریب رہنے والوں سے تعارف بھی حاصل نہیں ہوتا۔ مسروقات اس قدر بڑھ چکی ہیں کہ اپنے کنبے کو بھرپور وقت دینا کٹھن ہوتا جا رہا ہے۔ مگر اب بھی متوسط اور زیریں متوسط طبقوں میں پڑوسیوں سے اچھے تعلقات استوار رکھنے کی ثقافت نظر آتی ہے۔ وہ اپنے ہاں منعقد ہونے والی تقریبات میں پڑوسیوں کو بھی مدعو کرتے ہیں۔ خاص تہواروں میں تحائف بھی تقسیم کرتے ہیں اور کچھ پڑوسی مل جل کر شاپنگ کرنے یا تفریحات کے لئے باہر بھی جاتے ہیں۔ ان کے ہاں تقریب بہر ملاقات کے لئے ون ڈش پارٹیوں کا مختصر سا اہتمام بڑی خوشیاں لے کر آتا ہے۔ کچھ خواتین مل جل کر کمیٹیاں بھی ڈالتی ہیں اس طرح بھی ایک دوسرے کے ساتھ تعلقات استوار رہتے ہیں مگر طبقہ اعلیٰ میں یہ ثقافت نظر نہیں آتی یا بہت کم لوگ روزانہ کے تعلقات استوار کرتے ہیں تاہم تہواروں خاص کر رمضان المبارک اور عیدین یا نذر و نیاز تقسیم کرتے وقت گھر سے جڑی دیوار کے یکینوں کو یاد کر لیا جاتا ہے۔ بچوں کی شادیوں کے موقعوں پر مدعو کر لیا جاتا ہے اور ایسا ہوتا بھی چاہئے۔

اگر آپ اپنے ذہن میں انھنے والے ایسے ہی کسی سوال سے پریشان ہیں کہ اچھے پڑوسی کیسے ثابت ہونا چاہئے تو ہماری تجاویز پر ضرور غور کر لیں تاکہ



Jack & Charlie

کیفے، گرل اور کانٹی نینٹل

کراچی میں ذائقے کی دنیا کا نیا مرکز



حضرات و خواتین اور Dentists کے لئے 10% فیصد رعایت پیش کی گئی ہے اور ڈاکٹر بلال جتوئی نے سوشل میڈیا میں زیر تعلیم طلباء و طالبات کے لئے بھی اسی رعایت کی یقین دہانی کرائی ہے۔ بہر حال کھانا کیسا ہے؟ مینیو اور دوسری آفرز پر نگاہ ڈالئے۔ ہماری ساتھی جو گھر سے باہر کھانوں کی خاصی شوقین ہیں ہماری توجہ رعایتی پیشکش سے بنائی۔

دیکھئے 2 مین کورس ڈشز کے ساتھ سافٹ ڈرنک اور دو میٹھے پیش کئے جا رہے ہیں اور اس کی لگ بھگ 3 ہزار روپے قیمت درج ہے۔ آپ ایک مین کورس آزمائیں تو یہی رقم 1699 روپے ہو جائے گی۔ سوال یہ اٹھتا ہے کہ آپ کھانا کیا چاہتے ہیں؟ ریسٹورنٹ میں قدم رکھتے ہی شاندار پتھریلی دیواروں کے عقب میں آرام دہ نشستوں اور لائٹنگ کا رومان انگیز تصور آپ کی تھکن اتار دیتا ہے۔

Chicken Caesar Salad کے ساتھ Combo Platter اچھا امتزاج ہے۔ چکن عمدگی سے پکائی گئی ہے۔ سخت بھی نہیں ہے اور Stuffed Chicken Stripes میں چکن کا استعمال ڈھنگ سے کیا گیا ہے۔ مصالحے خوب ہیں انہیں بہت ٹیکھا بھی نہیں کہہ سکتے۔ اب ہم نئے ریسٹورنٹ کو آزمانے کے آزمائشی دور سے گزر چکے تھے۔

انالین اور کانٹی نینٹل کھانے کے رسیا یہاں Chicken Pasta Pesto یعنی Pesto Sauce میں تیار کئے گئے پاستا سے یقیناً لطف اندوز ہوں گے اور لڑائیاں کی نرمی اور خشکی کا ذائقہ بہت دیر تک یاد رہتا ہے۔ ہم نے دیکھا کہ کسی صاحب نے اسے گھڑلے جانے کے لئے پیک کرایا ہے۔

ڈاکٹر بلال جتوئی نے French Chilli Chicken آزمانے کا مشورہ دیا۔ اس کی وائٹ ساس میں چھوٹی چھوٹی تراشی ہوئی روز میری کی پیتاؤں ڈش کا ذائقہ بڑھائی تھیں۔ بچوں کے لئے برگر بھی موجود ہے اور آج کل برگر کہاں نہیں ہے لیکن یہ برجگہ Juicy نہیں ملتا۔ Jack & Charlie نے اس کے لوازمات میں مرغی کے گوشت کی لطافت اور نرمی برقرار رکھنے کے لئے اسے محنت سے گرل کیا ہے۔

میٹھے میں کیا ہے؟

سلوٹے ذائقوں کے ساتھ ساتھ مٹھاس کے شعبے پر بھی خاصی محنت کی گئی ہے۔ یہاں آپ کو Red Velvet Cake کے علاوہ براؤنیز اور مختلف

پاکستان میں لوگوں کے طرز زندگی اور روزمرہ کے معمولات میں بے پناہ تبدیلیاں آچکی ہیں۔ بہتر لباس، اچھا کھانا اور صحت بخش مشاغل کے ساتھ ساتھ سوشل میڈیا کی سرگرمیوں میں عوامی دلچسپی بڑھتی جا رہی ہے۔ کئی اچھے برانڈز نئے انداز کے ملبوسات پیش کر رہے ہیں اور بڑے شہروں میں کئی نئے ریسٹورنٹس کھل رہے ہیں۔ کراچی میں بھی ہر پوش ایریے میں دہی اور بدھسی کھانوں کے مراکز قائم ہو رہے ہیں جن کے ناموں میں قدرت اور جدت بھی نظر آتی ہے مثلاً چائے والا، جو چاکلیٹ، پرائیڈ اور چائے جیسے سادہ لوازمات کے ساتھ نوجوانوں میں مقبول ہو رہا ہے۔ یہ چائے کا ڈھابہ سادگی اور بے تکلفی سے عوامی سطح کا ریسٹورنٹ ہے جو DHA کراچی خیابان بدر اور بلال کے سنگم پر واقع ہے۔ خیال رہے کہ یہ ڈھابہ شام سے رات گئے تک تجارتی بنیادوں پر کھلتا ہے۔

خیابان سحر پر کھلنے والا ایک نیا ریسٹورنٹ Jack & Charlie اپنے نام کی طرح ممتاز ہے۔ اس کا مینیو انالین اور میکسیکن کیوزین پر مشتمل ہے اور اس کے روح رواں ڈاکٹر بلال جتوئی ہیں۔ یہ پیشے کے اعتبار سے ڈاکٹر ضرور ہیں لیکن لذت کام و دہن کے سلسلے میں ان کا ذوق بے حد بلند ہے۔ ایسا نہیں ہے کہ آپ کو ان کے ریسٹورنٹ میں پرہیزی کھانا پیش کیا جائے گا۔ ریسٹورنٹ کا لوگوں نہایت پرکشش ہے اس کی شیشیں بہت عمدہ ہیں۔ اس کیفے میں ڈاکٹر



کیک ملتے ہیں۔ بیکنگ میں بھی نزاکت اور مہارت کا اشتراک محسوس ہوتا ہے۔ ہمارا مشورہ ہے کہ سلوٹے ذائقوں کو بے دھڑکے آزمائیے مگر اتنی گنجائش ضرور رکھ لیجئے گا کہ Chocolate Lava Cake کا سلائس کھا لیں۔ عموماً ہوتا یہ ہے کہ میٹھے کی گنجائش ہی نہیں رہتی۔

اگر آپ صرف اسٹیکس (ناشتے) کے موڈ میں ہیں تو مشروبات میں Cherry Colada اور Blue Colada آرڈر کیجئے یقیناً آپ تازہ دم ہو جائیں گے۔

Jack & Charlie اپنی آفرز اور میٹھے سلوٹے پکوانوں کی وجہ سے نوجوانوں میں مقبول ہو رہا ہے اور اس کا ایک سبب یہاں ایک فلور پر شیشہ پینے کی سہولت دی گئی ہے۔ بس اک یہی بات ہمیں ناگوار گزری ہے کہ ڈاکٹر ہوتے ہوئے آپ ایک غیر صحت بخش کاروبار کیوں کر رہے ہیں؟ تمباکو نوشی ہو یا فلیورڈ شیشہ یہ دونوں ہی مضر صحت ہیں۔ بہتر یہی ہے کہ آپ یہاں صرف کھانا کھانے جائیں اور انگلیاں چاٹتے واپس آئیں۔ کیا خیال ہے ایک مشورہ ہمارا بھی مان لیں۔

اپنے پھل اور سبزیاں خود اگائیں

خود کفیل ہو جائیں

نرمس ارشد رضا

مرچ اور شملہ مرچ اگا کے دیکھیں

اس مہینے میں جو سبزیاں بیج سے اگائی جاتی ہیں ان میں مرچ اور شملہ مرچ کی بہت ساری اقسام ہیں۔ اس مہینے میں مرچ اور شملہ مرچ مختلف رنگوں اور سائز میں اگائی جاتی ہیں۔ خاص طور پر پیلے اور اورنگ رنگ کی شملہ مرچ، ہری شملہ مرچ سے کافی زیادہ میٹھی ہوتی ہیں اور مارکیٹ میں بہت زیادہ تعداد میں نظر آتی ہیں۔

ان سبزیوں کے علاوہ کھیرا، بھنڈی، ٹماٹر، سلاڈ کے پتوں، بند گوبھی، پھول گوبھی کے ساتھ ساتھ Leaf Beet بھی کافی ساری اقسام میں پائے جاتے ہیں۔ پالک بھی موسم گرما میں ہی اگایا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ گلابی، جامنی، لال اور اورنگ رنگ کے چتھر، سندھوایت جیسی سولی اور ہری بیاز بھی اسی موسم کا تحفہ خاص ہیں۔ پیاز ایسی سبزی ہے جو پورے سال اگائی جاتی ہے دوسری طرف برتل سبزیوں میں دھنیہ، تکی، لیمن گراس بھی اسی مہینے میں اگائے جاتے ہیں۔ اس ماہ جن سبزیوں کو اگایا جاسکتا ہے ان کی تیاریاں آپ کو شروع کر دینی چاہئیں۔

• سب سے پہلے اپنے گھلوں میں نیچے کی جانب سوراخ کر لیں اور اس میں مٹی ڈال کر کھدائی کر کے رکھیں تاکہ جب مون سون کا موسم شروع ہو تو آپ اس میں اپنا من پسند پودا لگا سکیں۔

• مگر میں موجود پانی کے اخراج کے نظام کو بارشوں کے آغاز سے پہلے چیک کر لیں اور اگر ان میں کوئی خرابی ہے تو اسے صحیح کر لیں یہ ٹیس ایسے افراد کے لئے ہے جن کے پاس چھت والا گارڈن ہے۔

• جس قسم کے پودے یا سبزیاں پھل آپ اگانا چاہتے ہیں ان کے بیج موسم شروع ہونے سے پہلے جمع کرنا شروع کر دیں تاکہ موسم کے آغاز سے ہی اگانے کا عمل شروع ہو سکے۔



آئیے تربوز کاشت کریں

گریوں میں کچھ پھل اور سبزیاں بہترین اور قدرتی طریقہ سے اگائی جاسکتی ہیں جیسا کہ تربوز۔ اسے لگانے کے لئے وسیع جگہ درکار ہوتی ہے تاکہ اس کی تیل آسانی سے پھل پھول سکے۔ تربوز اگانے کے لئے کسی خاص قسم کی مٹی کی ضرورت نہیں ہوتی بلکہ یہ ایسی مٹی یا ریت میں لگایا جاسکتا ہے جہاں پانی ملا ہو کیونکہ بہت جلد اگنے والا پھل ہے اس لئے اسے پانی کی بہت ضرورت ہوتی ہے اس کے لئے اس بات کا خاص خیال رکھیں کہ یہ پودا بڑھتے وقت خشک نہ ہو۔ اسے ہر وقت پانی میں رکھیں تربوز اگانے کے لئے مٹی کی گہرائی اشارہ انچ تک مناسب ہوتی ہے۔ تربوز کی تیل کو مٹی سے نکرانے نہ دیں بلکہ اسے کسی لکڑی کے سہارے کھڑا رکھیں۔ تربوز کے بیجوں کو گچھے کی صورت میں نہ لگائیں بلکہ ہر ایک بیج کو ایک مناسب جگہ دے کر لگائیں اس پر پانی تیزی کے ساتھ نہ دیں اور نہ ہی اس کی پوری تیل پر پانی ڈالیں بلکہ اس کا جو مرکز حصہ ہے اس پر پانی ڈالیں۔ تربوز کی تیل کو صبح و شام پانی کی ضرورت ہوتی ہے اس کے علاوہ Organic فریٹلائزر کا استعمال ہفتہ میں دو بار کریں اور پھر یہ ہلکے چھوٹے بیجوں سے کس طرح ہرے دس بھرے تربوز کی شکل میں اگنے لگے گا۔

موسم گرما میں Dazzling Tithonia, Cosmos, Zinnias, Coleus, Gompherena, Matracaria, Dudbeckia, Gaillardia, Kochia کے پودے اگائے جاتے ہیں۔

پاکستان میں باغبانی ایک ایسا مشغلہ ہے جسے ہر عمر اور ہر قسم کے افراد دلچسپی سے کرتے ہیں یہ بات خوش آئند ہے کہ اب باغبانی سے وابستہ افراد باغبانی کے لئے اور اپنے پودوں کو بڑھانے کے لئے کیمیکلز کے بجائے قدرتی طریقوں سے کام کر رہے ہیں۔ ہمارے ملک میں ماحولیاتی آلودگی کے خطرات بڑھتے جا رہے ہیں اس لئے زیادہ سے زیادہ باغبانی کرنی چاہئے تاکہ موسم خوشگوار اور ماحول ہر ابھرا، سرسبز و شاداب رہے۔ صدیوں سے کسان ہمیشہ قدرتی طریقوں سے باغبانی کیا کرتے تھے لیکن جوں جوں وقت گزرتا چلا گیا باغبانی سے متعلقہ افراد پھول، پودے اگانے اور ان کی تیزی سے نشوونما کے لئے مختلف قسم کے کیمیکلز استعمال کرنے لگے۔ لوگوں میں اس بات کی آگاہی پیدا ہو رہی ہے کہ غیر قدرتی طریقے سے ان کیمیکلز سے اگائے جانے والے پودے، سبزیاں اور پھل انسانی صحت کے لئے کتنے خطرناک ثابت ہو سکتے ہیں۔ لوگوں میں یہ آگاہی مختلف طریقوں مثلاً وی، انٹرنیٹ، کچھ مخصوص باغبانی سے متعلق فلموں اور کتابوں سے آئی ہے۔ باغبانی ایک ایسا دلچسپ مشغلہ ہے جس کو جتنا تیزی سے اپنے ارد گرد افراد میں پھیلاتے جائیں اس کے اتنے ہی مثبت اثرات ہوں گے۔



کوکنگ اور گھرداری کی رہنمائی کے لئے ڈالڈا ایڈوائسری سروس

پر رکھیں اور 12-10 منٹ بالکل دھیمی آگ پر دم پر رکھیں۔ سرونگ باؤل میں پہلے کچے کی مدد سے تھکے نکالیں پھر اسکوپ اسپون یا کنوری والے چمچے کی مدد سے گریوی شامل کریں۔ امید ہے کہ دی گئی احتیاط پر عمل کرتے ہوئے آپ بہترین نتائج حاصل کریں گی۔

مچھلی کی ہیک دور کرنے کا کوئی آسان طریقہ ہو تو بتادیں، مہربانی ہوگی؟



اقراء... رحیم یار خان

مچھلی کی ہیک کی دو وجوہات ہوتی ہیں ایک تو مچھلی کی مخصوص مہک ہے جو اس میں موجود ہوتی ہے اور دوسری وہ جو کہ باسی مچھلی میں پیدا ہو جاتی ہے۔ اگر آپ تازہ مچھلی کے انتخاب کو یقینی بنائیں تو دوسری قسم کی ہیک کا امکان ہی نہیں ہوگا جبکہ اقسام کے اعتبار سے تازہ مچھلیوں میں بھی کم یا زیادہ مہک

ہوتی ہے۔ اسے دور کرنے کے لئے ہر ایک کلو مچھلی کے لئے دو کھانے کے چمچے سفید سر کے کے اندازے سے دھو کر رکھی ہوئی مچھلی کو پھیلے ہوئے کاٹچ یا پلاسٹک کے برتن میں رکھیں اس پر ہر ایک کلو کے لئے دو کھانے کے چمچ سفید سر کے چمچ کر دیں 12-15 منٹ کے لئے ہو اور جگہ پر بغیر ڈھانچے رکھ دیں۔ پھر سادہ پانی سے کھگالیں، مچھلی میں رکھیں اور اضافی پانی خشک ہو جانے پر اپنی ترکیب کے مطابق پکائیں۔

جھینگا بریانی میں جھینگے بہت سخت رہ جاتے ہیں جتنا بھی پکالوں نرم نہیں ہوتے

آپ کے مشورے کا انتظار رہے گا؟

نیمہ شیخ... سکھر

یاد رکھئے کہ جھینگوں کو ہرگز بھی ضرورت سے زیادہ نہیں پکا جاتا۔ یہ بھی ان چند اجزاء میں سے ایک ہے جنہیں پکانے کا دورانیہ حد سے تجاوز کر جائے تو یہ نہ صرف اپنا ذائقہ کھو دیتے ہیں بلکہ بہت سخت ہو جاتے ہیں۔ لہذا انہیں گائے اور بکرے کے گوشت کی طرح نہیں گلا یا جاتا۔ بریانی کے لئے جھینگوں کا قورمہ مکمل تیار کر لیں۔ آخر میں جھینگے شامل کر دیں۔ چند منٹ



درمیانی آگ پر پکائیں جو نمی یہ گلابی یا سرخی مائل ہونے لگیں تو فوراً چوبہا بند کر دیں اور چاولوں کی تہ لگا کر دم پر رکھ دیں۔ عام حالات میں دو منٹ پکنے کے بعد یہ گلابی ہو جاتے ہیں۔ اب آپ جھینگوں کی کڑائی بنائیں، بریانی یا سالن۔

میں یہ جاننا چاہتی ہوں کہ مچھلی کی کوئی اقسام اومیگا 3 کے حصول کے لئے اچھی ہیں۔ ہو سکے تو یہ بھی بتادیں کہ یہ کیا ہوتے ہیں انہیں خوراک میں شامل کرنا کیوں ضروری ہے؟

آمنہ منیر... حیدر آباد



تقریباً تمام ہی اقسام کی مچھلیاں خواہ وہ ٹیل فش یعنی خول والی مچھلیاں ہوں جن میں جھینگے بھی شامل ہیں اومیگا 3 کی فراہمی کا ذریعہ مانے جاتے ہیں۔ جہاں تک مقدار کا تعلق ہے تو اس سلسلے میں مچھلیوں کی اکتیوشی اور ایسی خوراک جس پر وہ پرورش پاتی ہیں نمایاں وجوہات ہیں جن کی بناء پر اومیگا 3 فیٹی ایسڈز کم یا زیادہ ہوتے ہیں جیسے اٹلانٹک سالمن اس حوالے سے بہترین قرار

دی جاتی ہے اس کے علاوہ ٹونا، سارڈن، میکزل (سرمنی)، ٹروٹلی (کلن)، ہیرنگ، وولف (کیرلی)، سارڈین (سرلی)، ایمپرا (ملا) بھی اسی فہرست کا حصہ ہیں۔ اومیگا 3 فیٹس یا چکنائی کی ہی قسم ہے لیکن انہیں EPA یعنی Essential Fatty Acid اس لئے کہا جاتا ہے کہ یہ ہماری صحت اور نشوونما کے لئے بہت ضروری ہیں۔ انسانی جسم میں انہیں پیدا کرنے کی صلاحیت موجود نہیں ہوتی لہذا ان کے حصول کا دار و مدار ہماری خوراک پر ہوتا ہے۔ یہ نرائی گیسر اینڈ (خون کی چکنائی) کی سطح کو کم کرنے، جوڑوں کے امراض، ذہنی دباؤ، استھما، بچوں کی نشوونما کے علاوہ دماغی کارکردگی کو بہتر بنانے میں موثر ہیں۔

گریوی کے ساتھ مچھلی پکائیں تو اس کے قتلے ٹوٹ کر بکھر جاتے ہیں اس مسئلے کا

حل بتادیں؟

مالکہ شیخ... کوٹری

بیشہ تازہ مچھلی کا انتخاب کیجئے۔ اپنی پسندیدہ ترکیب کے مطابق دی یا ٹماٹر کے ساتھ گریوی تیار کیجئے اور اسے معمول سے کسی قدر گاڑھا رکھئے۔ موٹے گج کی مچھلی ہوئی دھیمی استعمال کیجئے اور گریوی تیار ہو جانے کے بعد احتیاط سے مچھلی کے قتلے ایک تہہ میں گریوی پر لگائیے۔ پسند ہو تو خشک میتھی کی پتیاں دھو کر صاف پانی میں بھگو کر رکھیں۔ مچھلی کے قتلوں کی تہہ لگانے کے بعد ان پر پسا ہوا گرم مصالحہ اور میتھی ہوئی میتھی کی پتیاں پانی سے نکال کر قتلوں پر چمچ کر دیں۔ دیکھی سیدھے تو



نہیں جبکہ وہ متحرک اور خوش مزاج ہوا کرتی تھیں۔ اگر کچھ دوائیں ان کے استعمال میں ہیں تو ان کے بارے میں بھی معالج سے دوبارہ مشورہ کر لیں اور موجودہ کیفیت کے حوالے سے کمی بیشی تجویز کی جائے تو اس پر عمل کریں۔ ان تمام اہم امور پر جتنی جلد توجہ دیں گی اتنی ہی زیادہ امید ہے کہ ان کی شخصیت کے اصل انداز کی دوبارہ بحالی کے امکانات روشن ہوں گے۔ اس کے ساتھ ساتھ سب سے ضروری یہ ہے کہ ان کو معمول سے زیادہ وقت دیں اور خود پر ان کے اعتماد کو بہتر بنائیں۔ قوی امکان ہے کہ وہ اپنی پوشیدہ کیفیت کا اظہار کریں اور آپ کے لئے اس تبدیلی کی وجوہات تک رسائی ممکن ہو سکے اور آپ انہیں اس صورتحال سے باہر آنے میں ان کی معاونت کر سکیں۔ آپ کی والدہ کے لئے آپ کا خلوص یقیناً قابل تحسین ہے ورنہ اکثر گھرانوں میں بڑوں سے توقعات تو آخری دم تک رکھی جاتی ہیں لیکن جہاں تک اپنی ذمہ داری کی بات ہے اکثر بزرگ بے توجہی، تنہائی اور صدمات کے بوجھ تلے زندگی بسر کرتے نظر آتے ہیں۔ آپ اپنے ہم عمروں کے لئے قابل رشک مثال ہیں۔ سکون قلب، اعتماد اور کامیابی کے خزانے بزرگوں کی محبت اور خدمت ہی میں پنہاں ہوا کرتے ہیں۔

میں نے ایک مرتبہ 5 کلو جھینگے صاف کئے تھے اس کے بعد ہاتھوں میں عجیب سی ہیک بس گئی تھی جو کہ بہت دیر میں دور ہوئی تھی۔ اب دوبارہ یہ کام کرنے کا سوچ بھی نہیں سکتی۔ امید ہے کہ آپ اس مسئلہ کو ضرور حل کریں گی؟ **فرزانہ خان... لاہور**

اس سلسلے میں ہمیشہ خیال رکھئے کہ تازہ جھینگے خریدیں اور انہیں صاف کرنے سے پہلے چند مرتبہ صاف پانی میں دھولیں۔ اب اپنے ہاتھوں پر تھوڑا سا کوئلہ آئل ملیں اور اس کے بعد جھینگے صاف کریں۔ اس کام سے فارغ ہونے کے بعد ہاتھوں کو نو تھ پیسٹ سے مل کر اچھی طرح دھوئیں۔ خشک کریں اور کوئلہ کریم لگائیں۔ اس ترکیب پر عمل کیجئے اور جب چاہیں جھینگے صاف کریں، پکائیں اور ان میں موجود غذائیت سے فائدہ حاصل کریں۔

Tip of the Month Contest کے نتائج ونرزشپ

اس کوٹھیسٹ میں پہلی پوزیشن شائلہ سجاد (کوئٹہ) نے حاصل کی
چاول اُبالنے وقت پانی میں تھوڑا سا سرکہ شامل کر دیا جائے
تو چاول خوش رنگ اور کھلے کھلے رہتے ہیں
اس ماہ کے کوٹھیسٹ میں نسیم فاطمہ، سکھراور بشری فاروق، سہیلوال رزاق قرار پائیں۔
آپ بھی اپنی آزمودہ ٹپ پی او بکس 3660 کراچی پر ارسال کیجئے۔ منتخب ٹپ آپ
کے نام کے ساتھ شائع کی جائے گی اور آپ جیت سکیں گی ایک خوبصورت تحفہ



Helpline: 0800-32532

Mailing Address : P.O. Box 3660, Karachi, Pakistan

Email Address: dalda.advisory@daldafoods.com

Website : www.daldafoods.com

کچن میں برتن دھونے کے لئے استعمال ہونے والے اسفنج کو کتنے عرصے کے بعد تبدیل کر دینا چاہئے اور اسے جراثیم سے پاک کرنے کا درست طریقہ کیا ہے؟

پروین مرزا... خان پور

برتن دھونے کے لئے استعمال کئے جانے والے اسکورنگ پیڈز اور اسفنج کے استعمال کا دورانیہ اس بات پر منحصر ہے کہ یومیہ کتنے اور کس نوعیت کے برتن دھوئے جاتے ہیں۔ اسی طرح برتن دھونے کے بعد خصوصاً رات کے وقت انہیں اچھی طرح دھو کر ایسی جگہ رکھیں کہ ان میں موجود پانی نہ خربائے۔ کسی باؤل وغیرہ میں ہرگز نہ رکھیں ورنہ تمام رات اس میں موجود نمی جراثیم کی افزائش



اور شوفا کا سبب بنے گی۔ اگر آپ معیاری جراثیم کش ڈسجنٹ سے برتن دھوتی ہیں تو آخر میں اسی سے اسکورنگ پیڈز وغیرہ کو بھی اچھی طرح دھوئیں، نچوڑیں اور جالی دار سوپ ڈش یا کسی ایسی جگہ رکھیں کہ یہ با آسانی خشک ہو جائے۔ اس کے علاوہ بھی چاہیں تو ڈسجنٹ اور سفید سر کے کے کھلول میں 25-30 منٹ کے لئے بھگوئیں اور پھر سادہ پانی سے دھو کر خشک ہونے رکھ دیں۔ اس طریقے سے بھی جراثیم سے کافی حد تک بچو ممکن ہو جاتا ہے۔ نیز گھرداری میں استعمال کیا جانے والا لیکوئڈ پلچ بھی جراثیم کے خاتمے کے لئے مہر سمجھا جاتا ہے۔ وہی گئی ہدایات کے مطابق احتیاط سے استعمال کر سکیں تو یہ بھی کارآمد رہتا ہے۔ کسی وجہ سے اگر ان میں ناگواری پیدا ہو جائے تو فوراً تبدیل کر لیں۔ کیونکہ یہ چھوٹی سی چیز صحت کو بڑے خطرات سے دوچار کر سکتی ہے۔

ہماری والدہ ایک زمانے میں نہایت چاق و چوبند اور خوش مزاج خاتون ہوا کرتی تھیں۔ اب کچھ عرصہ سے ان کی شخصیت میں نمایاں تبدیلی رونما ہوئی ہے۔ کم بولتی ہیں، ایک ہی کمرے میں زیادہ وقت گزارتی ہیں۔ اب ان کے چہرے کی رنگت بھی ماند پڑنے لگی ہے، بظاہر صحت مند ہیں لیکن مجھے تشویش ہی لاحق ہے۔ آپ کی رہنمائی درکار ہے؟

حناسحیب... ساہیوال



کئی مرتبہ اس بات پر غور کیا ہے کہ ہمارے گرد و نواح میں رہنے والے افراد اتنے صحت مند ہوتے نہیں جتنے نظر آتے ہیں۔ معروفت کے اس دور میں جب تک ہمیں کوئی خود نہ کہے کہ ان کی طبیعت ٹھیک نہیں ہے ہمیں اندازہ نہیں ہوتا یا شاید ہم توجہ نہیں دیتے۔ لہذا بظاہر صحت مند نظر آنے کے باوجود پہلی فرصت میں اپنی والدہ کا طبی معائنہ

کروائیے اور ڈاکٹر کی ہدایات پر باقاعدگی سے عمل کیجئے۔ دوسرا اہم نقطہ یہ ہے کہ خاندان میں یاد اور پاپاس کے عزیزوں میں کوئی صدمہ یا پریشانی کا شکار ہوں اور والدہ ان کی وجہ سے مایوسی کے احساس میں مبتلا ہو گئی ہوں اور پھر ان کا خاموش رہنا بھی بے معنی

اونچی پرواز اور بلند منزلیں

ماڈل شاسر فراز کا خواب ہیں

درخشاں فاروقی

اب پاکستان میں بھی فیشن ماڈل بننا آسان نہیں۔ یہ بھی ایک ایسا شعبہ زندگی جس میں صرف میرٹ ہی کامیابی کا ضامن ہو سکتا ہے۔ راتوں رات کی شہرت یا مختصر راستے سے کامیابی کا سحرابی خیالی باتیں ہو گئی ہیں۔ شاسر فراز بھی ایسی ہی محنتی ماڈل ہیں جو 15 برس کی عمر سے ماڈلنگ کر رہی ہیں اور سخت محنت کے بعد انہوں نے یہ مقام حاصل کیا۔ ان دنوں وہ کئی براڈ زک ایجنسیز پر بھی ہیں۔ ایک کے بعد ایک فیشن شو میں شواشا پر کا اعزاز ان کے ساتھ وابستہ ہے۔ فی الحال انہیں اداکاری یا گلوکاری کے ہنر آزمانے کی ضرورت پیش نہیں آ سکتی۔

شاسر فراز نے اپنے کیریئر میں اب تک دو ڈرامہ سیریلز ”زندگی بگڑا ہے“ اور ”بے زبان“ میں اداکاری کی۔ یہ کردار بھی ٹالوئی نوعیت کے تھے یعنی یہ ان کی عمر، تجربے اور اداکاری کے معیار سے ابتدائی درجے کا حوالہ کہا جاسکتا ہے۔ شاسر کا خواب پروماڈل بننا ہے۔ ان کے ساتھ ہونے والی مختصر سی گفتگو آپ بھی پڑھئے۔

”ماڈلنگ کی دنیا کو کتنا حیرت انگیز اور دلکش پایا؟“

”بظاہر ستاروں کی سی چمک رکھنے والی یہ دنیا محنت، جدوجہد اور کھٹنائوں سے بھری ہوئی ہے۔ لوگ سمجھتے ہیں کہ یہ خوبصورت چہرہ اور مناسب جسم ماڈلنگ کے لئے موزوں ہو سکتا ہے۔ میں نے اب تک ریپ پر کیٹ واک کی ہے اور یہ کام جتنا دیکھنے میں آسان لگتا ہے اتنا ہے نہیں۔ ماڈلنگ کو کیریئر ماننا





آسان نہیں تھا۔ پیشہ ورانہ مہارت ایک دن میں نہیں آتی نہ ہی پاکستانی لڑکیاں کسی انسٹی ٹیوٹ سے باقاعدہ فیوژن سیکھ کر آتی ہیں۔

”آپ کیسے اس شعبے کی جانب آئیں؟“

”میں اپنی کزن کے لئے شادی کا جوڑا خریدنے نکلے تھی۔ شایان ملک کے بوتیک پر جا کے ابھی دنڈو شاپنگ ہی کر رہی تھی کہ شایان نے اندر سے کسی کو باہر بھیج کے مجھے بلایا۔ میں سمجھی کہ شاید انہیں میرا بوتیک میں جمانا اچھا نہیں لگا اور اب وہ باز پرس کریں گی۔ انہوں نے اس کے برخلاف میرا نام پوچھا۔ تعلیمی قابلیت اور بوتیک آنے کی وجہ پوچھی، یوں کرن کے لئے جوڑا خریدتے خریدتے میں شایان کے برائینڈل ڈریسز کی ماڈل بن گئی۔ اس وقت ان کا برائینڈل شو منعقد ہونے جا رہا تھا۔ انہیں نئی ماڈلز درکار تھیں۔ اکثر لڑکیوں کو ماڈل بننے کا بچپن سے شوق ہوتا ہے۔ میرے ساتھ ایسا کچھ بھی نہیں ہوا۔ اس فیشن شو کے بعد میں اپنی تعلیمی مصروفیات میں محو ہو گئی اور کچھ عرصے کے لئے کتابوں کی دنیا میں کھو گئی۔“

”پڑھائی کا تعلق فنون لطیفہ سے تھا یا کسی اور شعبے سے؟“

”میں نے میڈیا سائنسز میں پیپلز ویکل کیا اور ایڈورٹائزنگ کو اپنا خاص مضمون چنا۔ 2012ء میں ایک بار پھر مکمل اور پروفیشنل ماڈل کا روپ دھار کر انٹرنی میں واپس آئی۔ اب مجھے اس شعبے سے وابہانہ چاہت محسوس ہوتی ہے۔“

”اس پوزیشن پر پہنچتے پہنچتے رکاوٹوں کا سامنا بھی کرنا پڑا ہوگا، کیا ہمیں بتانا چاہیں گی؟“

”کیوں نہیں! میرے بعد آنے والی لڑکیوں کو پتا چلنا چاہئے کہ رنگ و روشنیوں کی اس دنیا میں رکاوٹیں پیدا کرنے والی ایک مافیا موجود ہے۔ پیشہ ورانہ حسد اور تقابلی جائزے تو اپنی جگہ اور کہاں کس شعبے میں نہیں ہوتے۔ آپ کو میانہ روی اور احتیاط سے دوستیاں کرنی ہوتی ہیں کیونکہ یہاں کوئی کسی کا دوست کم کم ہی ہوتا ہے۔ اگر آپ لابی سسٹم کو دیکھیں تو یہ بھی تکلیف دہ بات ہے۔ کسی کے پاس جا کر کام مانگنا مجھے اچھا نہیں لگتا۔ نہ ہی میں کسی لابی کا حصہ بنی ہوں۔ نہ ہی کاسٹنگ کوچ سے رابطے میں رہتی ہوں کہ وہ مجھے کام لائے۔ پہلے سے موجود لوگ آپ کی حوصلہ افزائی نہیں کرتے۔ اگر آپ سچ و سچ ہونے کی عادی ہوں تو زیادہ مشکلات میں رہتی ہیں۔ ہمارا معاملت آ میز ویہ ہر کسی کی سمجھ میں نہیں آتا۔ میں پروفیشنل اپروچ کے ساتھ آگے بڑھنا پسند کرتی ہوں۔“

بظاہر ستاروں کی سی چمک

رکھنے والی یہ دنیا محنت،

جدوجہد اور کٹھنائیوں سے

بھری ہوئی ہے

”آج کل بھی آپ کچھ پڑھ رہی ہیں وہ کیا مضامین ہیں؟“

”میں کراچی کی ایک ٹی وی انورسٹی سے میڈیا سائنسز میں بی ماسٹرز کر رہی ہوں اور مستقبل میں اپنا بزنس کروں گی۔“

”ماڈلنگ میں معاوضے کی کشش تو بہر حال موجود ہے پھر بھی آپ اسے کس نظر سے دیکھتی ہیں؟“

”میں اس شعبے میں اپنی موجودگی کو تفریح، شہرت اور آمدنی بڑھانے کے ہدف

”اگلے پانچ سالہ منصوبے میں گھر بسانا بھی یقیناً

شامل ہوگا یا ہنوز دلی دور است؟“

”ہنوز دلی دور است ہی درست جواب ہے۔ میں چاہتی ہوں کہ پہلے مکمل بزنس ویمین بنوں اور ماڈلنگ اور ایکٹنگ کو جزوقتی کام کی طرح اہمیت دوں، اس پر انحصار نہ کروں۔“

”آپ کا بچپن کہاں اور کیسا گزرا؟“

”میں متحدہ عرب امارات میں پیدا ہوئی۔ پھر ہماری فیملی کراچی منتقل ہو گئی تو اب باہر گھومتے پھرنے تو جانا ہوتا ہے مگر اصل بسیرا اپنا کراچی ہی میں ہے۔“

”پسندیدہ اداکارہ یا ماڈل؟“

”پاکستانی ماڈل سل چوہدری اور انٹرنیشنل ماڈل سنڈی کراٹور مجھے پسند ہیں۔“

”پیسہ کیسے، کن مشاغل پر خرچ کرتی ہیں؟“

”ریسٹورنس میں کھانا، اچھے کپڑے اور بہترین جوتے خرید کر پیسہ برابر کرنے کا فن تو کوئی مجھ سے سکھے۔“

”فارغ وقت میں کیا کرتی ہیں؟“

”ننید پوری کرتی ہوں اور دن کا بڑا حصہ سوکر گزارتی ہوں۔ جاگ جاؤں تو کتابیں پڑھنے، سیر و سیاحت کرنے کے ساتھ اور موسیقی سنتی ہوں۔ بہر حال اونچی پرواز اور بلند منزلیں میرا خواب ہیں جس کی تعبیر پانے کے لئے مجھے کوئی جلدی نہیں۔“



پام آئی لینڈز

سیاحوں کی دلچسپی کی ایک اہم جگہ یہ مصنوعی جزیرے ہیں یعنی یہ ہر اعتبار سے ایک ایسا ملک ہے جہاں قدرتی ذخائر اور قدیم عمارات کو محفوظ کیا گیا ہے۔

اگر ہم دینی کو خوابوں کی سرزمین کہیں تو غلط نہیں ہوگا کیونکہ یہاں بے شمار لوگوں کو ان کے خوابوں کی تعبیر ملی۔
یہ Land of opportunities بھی ہے اور اگر اسے "صحرا کے پھول" کہیں تو بھی غلط نہیں ہوگا۔ چند دہائیوں پہلے کسی کے گمان میں بھی نہیں تھا کہ اس کے سمندر اور ریگستان کے سنگم سے جدید ترین کاسموپولیشن شہر وجود میں آئے گا۔

Appreciation جیسے منصوبوں نے شاندار قائدانہ افراد کی حوصلہ افزائی کے لئے بڑے بڑے انعامات اور ایوارڈز رکھے جس کے ساتھ ساتھ عرب صحافت کا فروغ بھی ہوا۔ جس قوم پر خدا کی یہ عنایت ہو جائے کہ اسے مخلص قیادت نصیب ہو جائے جو اپنے علم و دانش سے جدت پسندانہ اقدامات اور منصوبوں کے ذریعے ملکی معیشت کو کہیں سے کہیں لے جاتے ہیں۔

دینی دنیا کا 22 واں مہنگا شہر

گرانی کی سلسلے میں یہ برطانیہ سے بھی دو ہاتھ آگے ہی چلا گیا ہے۔ ظاہر ہے کہ دینی کی بے نظیر ترقی کا سہرا اس کے بیدار مغز حکمرانوں کے سر ہے۔ جنہوں نے بہت پہلے ہی یہ محسوس کر لیا تھا کہ تیل کی بدولت زیادہ عرصے تک اس خطے کی خوشحالی کی ضامن نہیں رہے گی چنانچہ انہوں نے معیشت کا دھارا آزادانہ تجارت کی طرف موڑ دیا۔

2015ء میں اب تک ڈیڑھ کروڑ سے زائد سیاح دینی کا رخ کر چکے ہیں۔

متحدہ عرب امارات کے نائب صدر اور دینی کا حکمران بننے سے قبل شیخ محمد بن راشد المکتوم متحدہ عرب امارات کے وزیر دفاع بھی رہے ہیں۔ انہوں نے اسکاٹ لینڈ میں تعلیم حاصل کی اور برطانیہ کی مونس ملٹری اکیڈمی سے گریجویشن کیا جو اب رائل ملٹری اکیڈمی کہلاتی ہے۔ بہت سے ملکوں کے دفاعی معاملات کو خاصے قریب سے دیکھنے پر وہ اس نتیجے پر پہنچے کہ جنگ کسی مسئلے کا حل نہیں۔ اسلام میں سب سے پہلے السلام و علیکم کہنے کا حکم ہے جس کا مطلب ہے "تم پر سلامتی ہو"۔ دینی کے حکمران اس حقیقت کو سمجھ چکے ہیں کہ کوئی قوم صرف بہت بڑی اور مضبوط فوج یا اسلحے کے ذخیر کی وجہ سے عظیم نہیں بن سکتی۔ اس کے لئے مضبوط معیشت سب سے اہم ہے۔ اس کامیاب حکمران نے دینی کو ہر شعبے میں ایک مثالی ملک بنانے کے لئے انتظامی اقدامات کئے۔ اصلاحات نے سرکاری محکموں کو درجہ کمال پر پہنچا دیا۔ اگر آپ کو یاد ہو تو Quality اور Excellence Program



دنیا کی بلند ترین عمارت برج خلیفہ

دعنی کی بے مثال ترقی کی علامت کے طور پر جاننے والی عمارتوں میں برج خلیفہ اب تک دنیا کی بلند ترین عمارت ہے۔ اسے خلیفہ ثامر بھی کہتے ہیں اور افتتاح سے پہلے اس کا نام برج دعنی رکھا گیا تھا۔ اس کی تعمیر 6 جنوری 2004ء کو شروع ہوئی اور یہ یکم اکتوبر 2009ء کو مکمل ہوئی۔ تاہم اسے باقاعدہ طور پر 4 جنوری 2010ء کو کھولا گیا۔ یہ دعنی کے مرکزی کاروباری علاقے یعنی شیخ زید روڈ پر واقع ہے۔

اس کی آرکیٹیکچرل انجینئرنگ شکاگو امریکہ کی کمپنی Skidmore Owings And Merrill نے کی۔ اس کی تعمیر کا مقصد دعنی اور اس کے مرکزی کاروباری علاقے کی بین الاقوامی شہرت میں اضافہ کرنا، سیاحت کو فروغ دینا اور دنیا بھر کی توجہ دعنی کی جانب مبذول کرانا بھی شامل تھا۔ ابوظہبی کے حکمران اور متحدہ عرب امارات کے صدر خلیفہ بن زید انبیان کے نام پر اس کا نام برج خلیفہ رکھا گیا۔ اس کی اونچائی 829.8 میٹر ہے اور اس میں 163 منزلیں ہیں۔ اس سے پہلے دنیا میں سب سے زیادہ فلورز ورلڈ ٹریڈ سینٹر میں تھے جن کی تعداد 110 تھی۔ یہ دنیا کی واحد ایسی بلند ترین عمارت ہے جس میں 77 ویں فلور سے 108 ویں فلور تک رہائشی اپارٹمنٹس بھی موجود ہیں۔

دنیا کی بلند ترین منزل پر یعنی 144 ویں فلور پر ٹائٹ کلب اور 122 ویں فلور پر ریسٹورنٹ بھی ہے۔ نئے سال کی آمد پر دنیا میں جہاں جہاں بھی آتش بازی کا مظاہرہ ہوتا ہے اس کے اعتبار سے یہ دنیا کا بلند ترین مقام ہے۔ برج کے ارد گرد 27 ایکڑ کا پارک ہے جسے دنیا کے متعدد ایوارڈ مل چکے ہیں۔



برج العرب

اس پر شکوہ عمارت کو سورج کی سنہری کرنوں سے نہاتے دیکھیں یا چاند کی نقرئی کرنوں کے عقب سے طبیعت خوش ہو جاتی ہے۔ ایسی فطرت الہامی فن تعمیر کو دیکھنے جوق در جوق غیر ملکی سیاح آتے ہیں تاہم اس کا معاوضہ اچھا خاصا ہے۔



Falcon City of Wonders

یہاں ہندوستانی اور پاکستانی ہی نہیں متعدد غیر ملکی سیاح بھی تاج عربیہ کمپلیکس دیکھنے آتے ہیں اور کیوں نہ ہو، بھارت کے شہر آگرہ جانا تو شاید آسانی سے ممکن نہ ہو، کہتے ہیں کہ اس کی تعمیر پر ایک ارب ڈالر کی لاگت آئی ہے۔

دعنی کا اہرام مصر اور پیرس کا ایفل ٹاور

یوں تو گریت دعنی وکیل سے پورے شہر کا نظارہ کیا جاسکے گا لیکن فالکن سٹی میں تاج محل کے علاوہ مصر کا اہرام مصر اور پیرس کا ایفل ٹاور بھی ایک ہی شاہراہ پر چند قدم کے فاصلے پر نظر آتے ہیں۔ پورے دعنی میں ایئر کنڈیشننگ سسٹمز اور ٹرینوں کا جال بچھا ہے۔ پولیس مقامی اور غیر مقامی کسی بھی شخص کو خلاف قانون کام کرتے ہوئے جرمانہ عائد کر سکتی ہے۔ یہاں زبان اور ابلاغ کا قطعی کوئی مسئلہ نہیں۔ زبان کے لحاظ سے دعنی تو دوسرا کراچی ہے۔ آپ مقامی لوگوں سے انگریزی میں کچھ پوچھیں تو وہ آپ کے لباس کو دیکھتے ہی اردو میں جواب دیتے ہیں۔

دعنی لینڈ

اس کے 6 زونز ہیں ان میں Warner's Brothers Lego Land Dubai میں مختلف قسم کے پارکس ہیں مثلاً ٹائیگر وڈز دعنی لینڈ، ہابی ایشن ورلڈ، یونیورسل سٹوڈیوز اسلامک کچھ لینڈ سائنس ورلڈ، صحارا کنگڈم دیکھنے سے تعلق رکھتے ہیں جگہیں ہیں۔ آج کا دعنی جدید اور خوبصورت ملک ہے اور یہاں مشرق و مغرب کا سنگم ہوتا ہے، آپ کو ایک جگہ اسلامی روایات اور ثقافت کی جھلک نظر آئے گی تو چند قدم کے فاصلے پر یورپین کلچر غم ہوتا نظر آئے گا۔ دنیا کے نادر مقامات کو ایک سرزمین پر اکٹھے کر لینا اور تفریحی مراکز کا مجموعہ یا گلدستہ تیار کر لینا ہرگز آسان نہیں تھا۔ تاہم عوام اور سیاحوں کے لئے یہ محفوظ معاشرہ ہے۔ آپ ہر جگہ قانون کی پاسداری ہوتے دیکھیں گے۔



تھی۔ اسے آگے جانا تھا مگر راستے میں اسے ماموں نے شاید دعوت دی تھی۔

”شادی بھی عجیب چیز ہے۔ آتی کس رنگ میں ہے اور جاتی...“۔ ہم میں سے کسی نے کہا تھا اور چائے کے گھونٹوں کے ساتھ رنگ کی فلاسفی بھی گرم ہو گئی تھی۔

”نمبر د میں نئی دلہن کا منہ دیکھ آؤں... بھلا اس کے منہ پر آج کیا رنگ ہے...“ مجھے یاد ہے میں نے کہا تھا اور میرے ساتھیوں نے مجھے جواب دیا تھا ”ہمیں تو کسی نے ڈولی کے قریب نہیں جانے دینا۔ آپ دیکھ آئیں۔ مگر خالی ہاتھ مت دیکھنا۔“

میں ہنسی ہنسی ڈولی کے پاس چلی گئی تھی۔ ڈولی کا پردہ ایک طرف اٹھا ہوا تھا۔ میں نے پاس بیٹھی تائن سے پوچھا تھا ”میں دلہن کا منہ دیکھ لوں۔“

”بی بی صدقے جاؤں... دیکھ لیں۔ ہماری دلہن دیکھنے سے میلی تھوڑی ہوتی ہے۔“ اور سچ سچ دلہن کا سنگھار، نتھ، بچے مسکراتے چہرے کے ساتھ موتی کی طرح چمک رہا تھا۔ اس کا رنگ تروتازہ تھا۔

میں نے ایک روپیہ اس کی مٹھی پر رکھ دیا اور جب مڑی تو میرے ساتھی کہنے لگے ”کچھ دیر پہلے جب تم نے نظم پڑھی تھی تو کالج کی لڑکیاں ایک روپے کے نوٹ پر تم سے آٹو گراف لے رہی تھیں۔

لیکن اس بیماری کو تو معلوم ہی نہیں کہ یہ روپیہ اس کو کس نے دیا ہے۔ اگر یہ بھی جانتی تو دستخط کروا لیتی۔“

یہ تو پچھلے سال کی ہی بات ہے اور پھر مجھے سب کچھ یاد آ گیا۔

”تم... وہ ڈولی والی دلہن؟“

”ہاں بی بی۔“

معلوم نہیں کن حادثوں نے اتنے کم عرصہ میں اسے دلہن سے ایسا بنادیا تھا۔ حادثے کے اثرات اس کے چہرے پر واضح تھے۔ لیکن مجھے کچھ بھائی نہیں دے رہا تھا کہ میں اس سے کس طرح پوچھوں۔

”بی بی، میں نے آپ کی تصویر اخبار میں دیکھی تھی۔ ایک بار نہیں بلکہ دو بار۔ یہاں پر کئی لوگ آتے ہیں جن کے پاس اخبار ہوتی ہے۔ کچھ اس پر روٹی کھاتے ہیں اور اخبار یہیں چھوڑ جاتے ہیں۔“

”جی تم نے مجھے پہچان لیا تھا۔“

”ہاں میں نے فوراً پہچان لیا تھا۔ مگر بی بی وہ آپ کی تصویر کیوں چھاپتے ہیں؟“

میں جلدی جلدی جواب نہ دے سکی۔ اس طرح کا سوال پہلے بھی کسی نے نہیں کیا تھا۔ کچھ سوچ کے میں نے کہا ”میں نظمیں اور کہانیاں لکھتی



”پچھلے سال یا اس سے پچھلے سال تو یہاں پہ آئی تھی۔“

”ہاں جی آئی تھی۔“

”ساٹھ میدان میں ایک برات ٹھہری تھی۔“

”ہاں۔ یہ تو مجھے بھی یاد ہے۔“

”وہاں پر تم نے مجھے ڈولی میں ایک روپیہ دیا تھا۔“

بات یاد آ گئی۔ دو سال ہوئے میں چند ہی گڑھ گئی تھی۔ وہاں پر نیا ریڈیو کھلا تھا اور مجھے اپنے دہلی کے دفتر والوں نے وہاں پر ایک نظم پڑھنے کے لئے بھیجا تھا۔ موہن سنگھ اور ہندی کے کچھ شاعر جالندھر انجمن سے آئے تھے۔ مشاعرہ جلد ختم ہو گیا تھا اور ہم تین چار لکھاری کو شلیا ندی دیکھنے کے لئے چند ہی گڑھ سے اس گاؤں آ گئے تھے۔

ندی کوئی میل ڈیڑھ کی اترائی میں تھی اور واپسی پر چڑھائی چڑھتے ہوئے ہم ایک گرم چائے کے پیالے کے لئے ترس گئے تھے۔ سب سے صاف ستھری اور کھلی دکان یہی تھی۔ یہاں پر ہم نے چائے کا ایک گرم پیالہ پیا تھا۔ اس دن اس دکان پر گوشت اور تندوری روٹیوں کے ساتھ ساتھ مٹھائی کا بھی خاصا رش تھا۔ تندوروں والا کہہ رہا تھا ”آج یہاں سے ایک برات کا گزر ہوا ہے اس لئے میری اچھی خاصی روزی ہو گئی۔“

پھر ساٹھ میدان میں ایک برات ٹھہر گئی جو پچھلے کسی گاؤں سے آئی

بہت ہی پیاری تندوری روٹی تھی اور وہ بھی سبزی کی تری سے چھوٹی

ہوئی لیکن پھر بھی منہ سے نہیں لگائی جاتی تھی۔

”اتنی مرچیں... میں اور میرے دونوں بچے سی کر اٹھے۔“

”یہاں بی بی دیہاتوں کا راستہ بہت ہے۔“

کو شلیا ندی دیکھنے کا خط مجھے اس دن ہوا جب چند ہی گڑھ سے

گھومتے ہوئے وہ گاؤں لے گیا تھا۔

تندور اچھی طرح لپ کیا ہوا اور اندر سے کھلا تھا اور اندر کی جانب

ایک طرف چھ سات خالی بوریاں تان کے پردہ بنایا گیا تھا اور اس

کے پیچھے ٹوٹی ہوئی چار پائیوں کے پائے نظر آتے تھے کہ تندوروں والے

کے بچے وہاں پر رہتے تھے۔ میں نے سوچا کہ یہاں کوئی ایسا بھی

خطرہ نہیں، یہاں پر رہائش بھی اچھی ہے اور وہ بھی باعزت۔

کسی عورت کے ہاتھ نے ٹاٹ کا کونہ اٹھایا، باہر کی طرف جھانکا،

ایک بار پھر جھانکا اور پھر باہر نکل کر میرے پاس ٹھہر گئی۔

”بی بی آپ نے مجھے پہچان نہیں۔“

”نہیں تو۔“

وہ ایک سادہ سی اور جوان سی لڑکی تھی۔ میں اس کے منہ کو کھنی رہی مگر

بات بھی دماغ میں نہ آئی۔

”میں نے آپ کو پہچان لیا ہے بی بی۔“

پھر ساٹھ میدان میں ایک برات ٹھہر گئی جو پچھلے کسی گاؤں سے آئی

ہوں ناں۔“

”کہانیاں؟ بھلا بی بی وہ کہانیاں کئی ہوتی ہیں کہ جھوٹی؟“

”کہانیاں تو سچی ہوتی ہیں لیکن نام سارے جھوٹے ہوتے ہیں تاکہ کوئی پہچان نہ سکے۔“

”تم میری کہانی بھی لکھ سکتی ہو بی بی؟“

”اگر تم کہو تو ضرور لکھ دوں گی۔“

”میرا نام کرماں والی ہے۔ میرا نام خیر ہے تم جھوٹا مت بھی لکھو۔ میں کوئی جھوٹ تھوڑی ہی بولتی ہوں۔ میں نے سچ بات کہی ہے۔ لیکن میری بات کوئی نہیں سنتا۔ کوئی بھی نہیں...“

وہ میرا ہاتھ پکڑ کر مجھے ٹاٹ کے پیچھے ٹوٹی ہوئی چار پائی پر لے گئی۔

”جب دو عورتیں میرا ناپ لینے کے لئے آئیں تو ان میں سے ایک لڑکی میری نند تھی۔ بالکل میری ہم عمر۔ وہ دور نزدیک کے رشتوں میں میری نندیں لگتی تھیں۔ وہ میرا ناپ لے کر کہنے لگی ”بالکل میرا ہی ناپ ہے۔ بھابی تم فکر مت کرو جو کپڑے میں سیوں گی تمہیں پورے آئیں گے۔“

اور سچ مچ جہیز کے جتنے بھی کپڑے تھے وہ سب کے سب مجھ پر پورے اترے تھے۔ وہی نند کئی مہینے میرے پاس رہی۔ بعد میں بھی میرے جتنے کپڑے بنے تھے وہی پہنتی تھی۔ وہ میرے ساتھ لاڈ بھی خوب کرتی تھی۔ وہ کہتی تھی ”بھابھی چاہے میں دو مہینے نہ آؤں یا کہ چھ مہینے پر تم نے کسی اور سے کپڑے نہیں سلوانے...“

مجھے وہ بہت اچھی لگتی تھی، صرف ایک ہی بات مجھے بری لگتی تھی وہ میرا جو بھی سوٹ لیتی تھی پہلے وہ خود پہن کے دیکھتی تھی، کہتی تھی ”تمہارا میرا ایک ہی ناپ ہے۔ دیکھو مجھے کتنا پورا آیا ہے، جہیز بھی پورا آئے گا۔“ وہ سارے ہی کپڑے پہنے لگی اور میرے دل میں ہر وقت یہ بات رہتی تھی۔

”کپڑے چاہے سنے ہیں مگر میں تو اس کا پہناؤاں“ رسی پر لٹکے ہوئے ٹاٹ کا پردہ تھا، بان کی ڈھیلی ڈھلی چار پائی تھی اور سامان بھی پرانا تھا۔ لڑکی نو جوان اور ان پڑھ تھی مگر اس کا خیال انتہائی نازک اور اچھوتا...“

میں حیران رہ گئی۔

”پر بی بی میں نے اپنے من کی بات اسے کبھی نہ کہی، کہیں بیچاری برا نہ مان لے۔“

”پھر مجھے کچھ عرصہ پہلے پتا چلا، کسی نے ویسے ہی بتا دیا۔ اس کا اور میرے گھر والے کا آپس میں چکر تھا۔

یہ اس کا دادے ہال بھائی لگتا تھا۔ لیکن اس کے گلے بھائیوں کو اس

بات پر شدید غصہ آتا تھا۔ انہوں نے ایک دفعہ اپنی بہن کو پٹا بھی تھا۔

کسی نے مجھے یہ بھی بتایا کہ گھوڑی کی رسم کے وقت جب وہ لگام کو بل دینے لگی تو بے ہوش ہو گئی۔

ٹوٹے ہوئے سانسوں والی قسمت والی نے میرا ہاتھ پکڑ لیا ”بی بی! تم میری بات سمجھ لو۔ میں کسی کا اتارا نہیں پہن سکتی۔ میری گولے کنارے والی شلواریں، میرے تاروں والے دوپٹے اور میرے سلما ستاروں والے کپڑے۔ سارے اس کا پہناؤ تھا اور میرے کپڑوں کی طرح میرا گھر والا بھی...“

میں نے پاس بیٹھی نائن سے پوچھا تھا

”میں دلہن کا منہ دیکھ لوں۔“ ”بی بی

صدقے جاؤں... دیکھ لیں۔ ہماری دلہن

دیکھنے سے میلی تھوڑی ہوتی ہے۔“ اور سچ

مچ دلہن کا سنگھار، نتھ، سچے مسکراتے

چہرے کے ساتھ موتی کی طرح چمک رہا

تھا۔ اس کا رنگ تروتازہ تھا

قسمت والی کے بول کے آگے میری قلم رک گئی۔ کون سا لکھاری ایسا فقرہ لکھ سکتا ہے...

”اب بی بی میں وہ سارے کپڑے اتار آئی ہوں اور اپنا خاوند بھی۔ میں یہاں ماموں جمالی کے پاس آ گئی ہوں۔ ان کا گھر صاف ستھرا کرتی ہوں۔ میزدھوتی ہوں اور میں نے ایک مشین بھی رکھی ہوئی ہے۔ چار پیسے کماتی ہوں اور روٹی کھا لیتی ہوں۔

چاہے وہ کھدر کے جوڑے ہوں یا چاہے لٹھے کے، میں کسی کا پہناؤ نہیں پہنتی۔ میرا ماموں میری صلح کرانا چاہتا ہے مگر وہ میری دل کی بات نہیں سمجھتا۔ میں جس طرح جی رہی ہوں اسی طرح جیوں گی۔ میں اور کچھ نہیں چاہتی تم صرف میری کہانی لکھ دو...“

قسمت والی نے جس طرح سے کہانی کو پرکھا تھا، اسے میں نے ایک

بار اپنی ہانوں میں بھیجا۔

وہاں وہ قسمت والی کتنی بہادری کے ساتھ زندگی گزار رہی ہے۔“

باہر سڑک پر شیلے سے آنے والی گاڑیاں گزرتی ہیں اور جس کی سواریاں ریشمی کپڑوں میں لپٹی ہوتی ہیں۔ کئی بار وہ ہل پر کسی دکان پر چائے کے پیالے کے لئے ٹھہر جاتیں ہیں۔ پان سگریٹ کی ڈبیا لیتے ہیں یا تندوری گرم روٹی، ان کے گلے کے ریشمی کپڑے نجانے کس کس کا پہناؤ ہوتے ہیں اور قسمت والی جس کے گلے میں کھردری قمیض ہوتی ہے اور جو اپنے گاؤں کے کسی شخص کا اتارا نہیں پہن سکتی۔

”بی بی، میں نے تمہارا در روپیہ سنبھال لیا تھا۔“

”سچ سچ ابھی تک...“

”ہاں بی بی! وہ روپیہ میں نے اس وقت اپنی نائن کو پکڑا دیا تھا۔ پھر جب میں نے اخبار میں تمہاری تصویر دیکھی تھی تو میں نے نائن سے وہ روپیہ سنبھال لیا تھا۔ بی بی، تم مجھے اس روپے پر اپنا نام دپتہ لکھ دو۔ پھر جب تم میری کہانی لکھو گی، مجھے ضرور بھیجنا، میں گر کبھی اچھی طرح سمجھ لیتی ہوں۔ تم گر کبھی میں لکھنا بی بی۔“

قسمت والی نے اٹھ کر چار پائی کے نیچے رکھا ہوا ٹریک کھولا۔ اس میں ایک صندوقچی تھی۔ اس نے ایک روپے کا تہہ کیا نوٹ کھول لیا۔ ”میں اپنا نام لکھ دیتی ہوں کرماں والی۔“

معلوم نہیں اب تک میں نے کتنی ہی لڑکیوں کے نوٹوں پر اپنا نام لکھا ہوگا۔ لیکن آج میرا دل کرتا ہے تم میرے ایک نوٹ پر اپنا نام لکھ دو۔ کہانی لکھنے والا بڑا نہیں ہوتا۔ بڑا وہ ہوتا ہے جس نے کہانی اپنے اوپر جھیلی ہے۔“

مجھے اچھی طرح لکھنا نہیں آتا۔“

قسمت والی خاموش ہو گئی اور پھر کہنے لگی ”تم نے میرا نام کہانی میں ضرور لکھنا ہے۔“

”وہاں! میں تمہارے ہاتھ سے لکھے ہوئے نوٹ والے نام پر اپنی کہانی کا نام رکھوں گی۔“ میں نے پرس سے نوٹ اور قلم دونوں نکال لئے۔

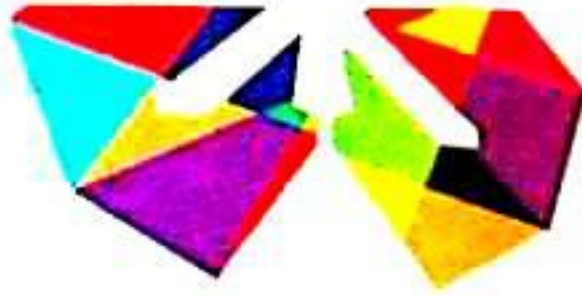
”قسمت والی آج میں تمہاری کہانی لکھ رہی ہوں۔ اس روپے کے نوٹ پر لکھا ہوا تمہارا نام۔ آج اس کہانی کے ماتھے پر بھی ہوئی بندیا کی طرح ہے۔“

اس کہانی سے تمہارا کچھ نہیں مگر یہ مجھ سے رکھنا۔ وہ دل بھی تیری اس بندیا کو سلام کرتا ہے جنہوں نے اپنے خون دار رنگ اس تیری بندیاں کے رنگ میں رنگ دیا ہے۔ اور وہ ماتھے شرمندگی کے ساتھ اس کے آگے جھکتے ہیں جنہوں نے اپنے گلے میں نجانے کس کس کا پہناؤ پہنا ہوا ہے۔

سماجی تقریبات اور نئے تصورات کا حال احوال

منشیات کو کریں رد، کریم خان آفریدی ویلفیئر فاؤنڈیشن کا سیمینار

کریم خان آفریدی کو پورا پاکستان نہیں جانتا مگر جتنے بھی لوگ جانتے ہیں وہ انہیں انقلابی خاتون کہتے ہیں۔ انہوں نے اپنے 19 سالہ خوبصورت اور جوان سال بیٹے کی رحلت کے بعد سماجی بہبود کا بیڑا اٹھایا ہے۔ کریم خان آفریدی ویلفیئر فاؤنڈیشن ایک غیر منفعیت بخش ادارہ ہے جو نئی نسل میں منشیات کے استعمال سے بڑھنے والے مسائل کو حل کرنے کی ہم جاری رکھے ہوئے ہے۔ حال ہی میں ادارے کے زیر اہتمام منعقدہ سیمینار میں بچوں اور نوجوانوں کے ساتھ زیادتی اور منشیات کے استعمال کے خلاف آواز اٹھائی گئی۔ یہ اور ایسی دوسری سماجی تنظیموں کو بھی بڑھتے ہوئے جرائم کے سدباب کے لئے شعور ابھارنا چاہئے۔



فوڈ ٹرک کمپنی لاہور جی آیاں نوں

یوں تو باقاعدہ فوڈ ٹرک کمپنی اپنے موبائل کھانوں کا افتتاح جون 2015 میں کر چکے تھے۔ مگر انہیں اندازہ نہیں تھا کہ لاہور کے پوش علاقوں میں یہ کھانا فروخت کرنے کے لئے آئیڈیئے کو اتنی عوامی مقبولیت مل سکے گی۔ کراچی کے علاقے گلشن میں ایک بزرگ خاتون اپنی دین میں ساؤتھ انڈین کھانے پیش کیا کرتی تھیں۔ پتا نہیں وہ ان دنوں کہاں ہیں اور یہ تصویر کیوں عوام الناس میں مقبول نہ ہو سکا لیکن فوڈ ٹرک کمپنی کو لاہور یوں نے ہانپیں داکر کے جی آیاں نوں کہا ہے۔ ٹرک پر مشاق پکانے والے نہ تو بزرگ بنانے میں دیر کرتے ہیں اور نہ ہی مرغ چھوٹے پیش کرتے ہوئے مقدار میں ڈنڈی مارتے ہیں اور تو اور اب کمپنی فیش اینڈ چیس بھی پیش کر رہی ہے اس مینو کو بچوں اور بڑوں دونوں ہی نے بہت پسند کیا ہے اور اچھی بات یہ ہے کہ اجزا آپ کے سامنے استعمال کئے جاتے ہیں جو تازہ اور صاف ستھرے ہوتے ہیں اور آپ براہ راست پکٹے ہوئے کھانوں کو دیکھ کر اطمینان بھی محسوس کرتے ہیں۔

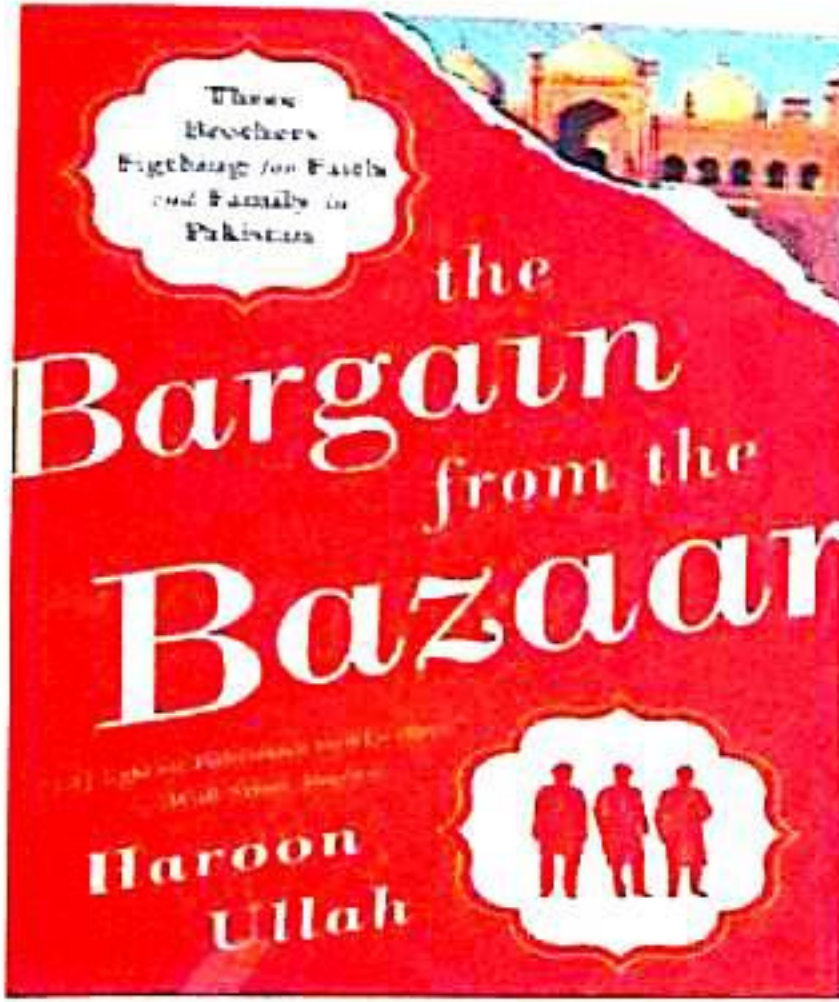
سارک بزنس ایسوسی ایشن، خواتین دستکاروں کی حوصلہ افزائی مہم

تعلیم سے بے بہرہ مگر دستکاری کے ہنر میں لا جواب کام کرنے والی خواتین کی کمی نہیں۔ خدا نے ایسی عمدہ دستکاری کی صلاحیتیں بھی کسی کسی کو ودیعت کی ہیں۔ حال ہی میں SABAH ایک غیر منفعیت بخش سماجی تنظیم جو SAARC ممالک کی خواتین کی ترقی و بہبود کے لئے ان کے فن پاروں کو مختلف ممالک کی ثقافتی تقریبات میں نمائش کرتی ہے۔ حال ہی میں پاکستانی دستکار خواتین کی بنائی ہوئی تصاویر، بلاک پرنٹس، ظروف اور زیورات پیش کئے گئے جنہیں اس موقع پر بے حد پذیرائی ملی۔ ضرورت مند اور ہنر کار خواتین کے لئے ایسی حوصلہ افزائی مہم کا جاری رہنا بہت اہمیت رکھتا ہے۔



اور اب گلابی رکشے خواتین ہی ڈرائیور اور خواتین ہی مسافر

خواتین کے عالمی دن سے جاری کوششوں کا ثراب دیکھنے کو مل رہا ہے۔ لاہور کی شاہراہوں پر آتش رکشے چلتے پھرتے نظر آرہے ہیں جنہیں خواتین چلا رہی ہیں اور ان میں سوار بھی عورتیں اور بچے ہی ہیں۔ دوسروں کا دسج مگر نہ رہنے، اپنی مدد آپ کرنے اور مالیاتی تحفظ کے لئے ان رکشوں کو اعلیٰ متوسط اور متوسط طبقوں میں پذیرائی مل رہی ہے۔ یہ گلابی رکشے دہرے دروازوں کے ساتھ اندر سے لاک ہو سکتے ہیں اور خواتین محتاط ڈرائیونگ کے ساتھ اپنی منزل کے لئے رواں دواں ہوتی ہیں۔ کمال کی بات یہی تو ہے کہ Environment Protection Foundation کی جانب سے ان کی بروقت سروس، پرزوں کی دیکھ بھال اور دھوئیں وغیرہ سے بچاؤ کے لئے مکمل مہارتوں کا استعمال کیا گیا ہے۔



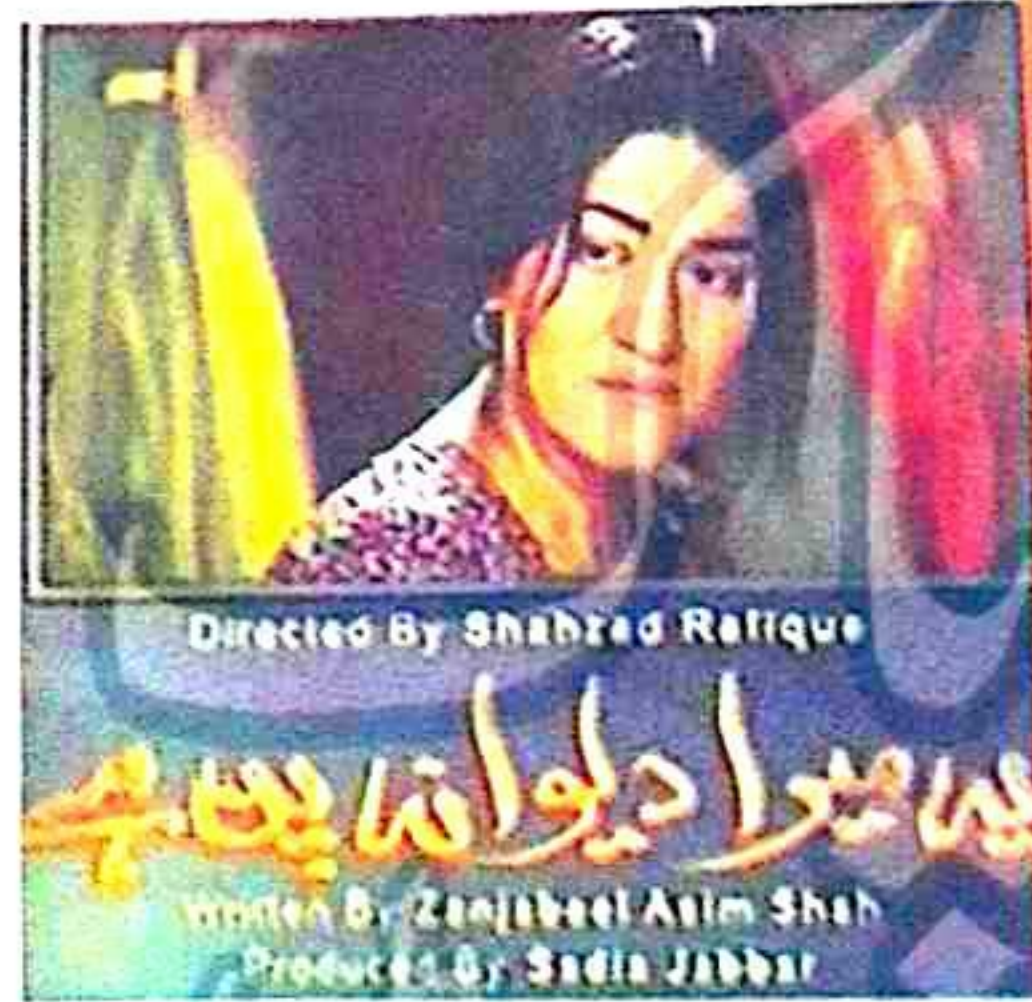
The Bargain From The Bazar

مصنف: ہارون اللہ
صفحہ: 256

ہارون۔ کے۔ اللہ پاکستانی نژاد امریکن اسکالر ہیں۔ آپ گزشتہ کئی برس سے جنوبی ایشیا اور مشرق وسطیٰ کی بدلتی ہوئی سیاسی و سماجی صورتحال پر تحقیق کر رہے ہیں۔ یہ تصنیف بھی ان کے گزشتہ آٹھ برسوں کے مطالعے، مشاہدے اور تجزیوں پر مشتمل ہے۔ جن میں انہوں نے سیاسی تغیرات اور بین الاقوامی تبدیلیوں کو موضوع بنایا ہے۔ اس دوران مطالعہ جہاں جہاں پاکستان کا تذکرہ ہوتا ہے ہارون زمریں اور متوسط طبقے کے معاشرتی مسائل اور شدت پسندی کے رجحانوں پر توجہ دیتے ہوئے پاکستان کی اصل تصویر دکھا رہے ہیں۔ انتہا پسندوں کی شرانگیز حرکات سے ملک کی تباہ ہونے والی معیشت کے بارے میں جتنی ہمدردی اور عرق ریزی سے لکھا گیا ہے وہ قابل ستائش ہے۔ ہارون نے شہروں میں موجود جہاد کی کیمپوں کے پس منظر میں طبقاتی منافرت اور انتشار کا سبب قرار دیا۔ شہروں میں برہمنی ہوئی آبادی، مافیا گروہوں کا پھیلاؤ اور شہری انتظامیہ کی آبدی سے متعلق لاعلمی انارکی کا سبب بن رہی ہے۔ ان سیاسی تجزیوں کو 74 سے ہجرت کر کے پاکستان آنے والوں کی کثیر تعداد جن مسائل سے دوچار ہے اس کا نقشہ بھی بخوبی کھینچا گیا ہے۔ ایک ہی خاندان میں قانون دان اور جہادی ساتھ ساتھ رہنے والوں کی یہ کہانی بڑی دلچسپ ہے۔ انگریزی زبان میں لکھی جانے والی اس اچھی کتاب کو یقیناً آپ کی شیلیٹ میں ہونا چاہئے۔

یہ میرا دیوانہ پن ہے

کاسٹ: صائمہ جاوید شیخ، جنید خان، ارسا غزل، انیتا کیئر
تحریر: زنجبیل عاصم شاہ
ڈائریکٹر: شہزاد رفیق
پروڈیوسر: سعدیہ جبار



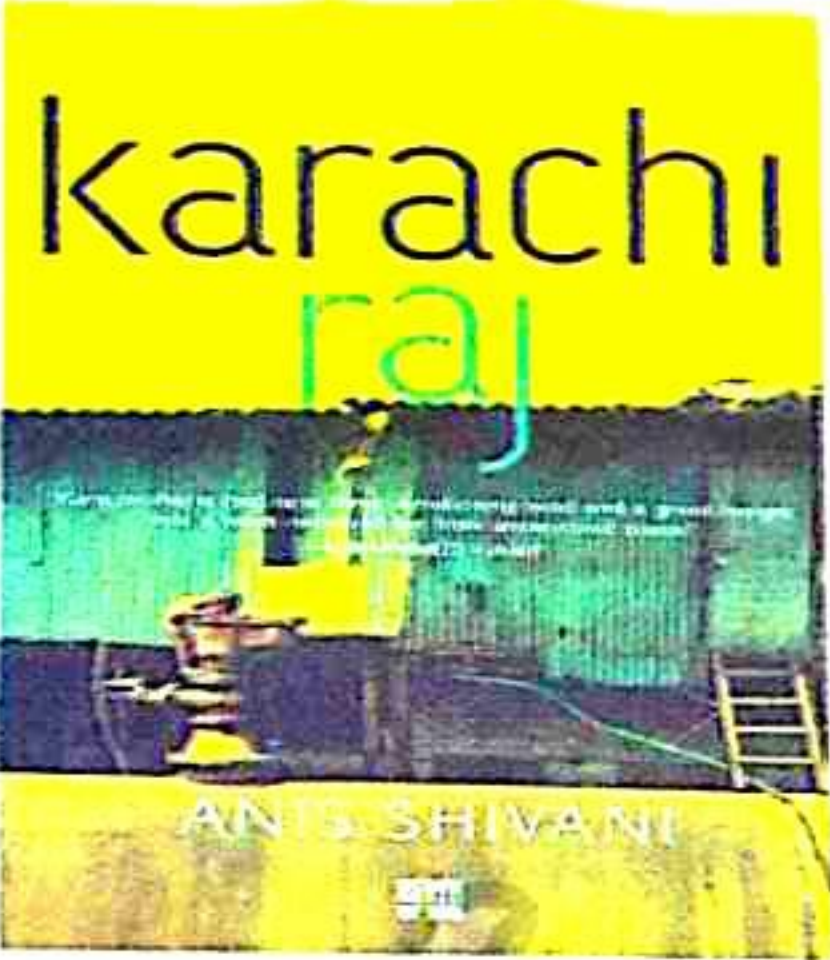
ڈرامہ سیریل یہ میرا دیوانہ پن ہے، ایک بہت خوبصورت اور دلچسپ رومانوی کہانی ہے جس میں ایک نوجوان لڑکے کو اپنی دینی عمر کی عورت سے عشق ہو جاتا ہے۔ آپ سب اب یہ سوچ رہے ہوں گے کہ یہ کیسا ڈرامہ ہے؟ تو جناب عشق کی کوئی عمر ہوتی ہے اور نہ ہی کوئی حد! محبت اور عشق ایک جنون ہے جو سوچ سمجھ کر نہیں کیا جاتا، یہ سب ہو جاتا ہے جیسے جنون کو لیلیٰ سے اور پیر کو رانجھا سے ہوا تھا اور ٹھیک اسی طرح اس کہانی میں جہانگیر کو مہتاب اچھی لگتی ہے اور وہ بھی دیوانگی کی حد تک۔ لیکن اس دیوانگی کو جہانگیر کے ماں باپ کسی صورت قبول نہیں کرتے اور اس کی سخت مخالفت کرتے ہیں۔ اس طرح کی دیگر معاشرتی رکاوٹیں بھی اس کہانی میں واضح طور پر بیان کی گئی ہیں۔ دیکھئے کیا ہوگا جہانگیر کے دیوانے پن کا، ہر ہفتہ اور اتوار رات 8 بجے صرف A-Plus پر۔



ماہ میر

کاسٹ: ایمان علی، فہد مطلق، صنم سعید، نینا کنول، علی خان
ڈائریکٹر: انجم شہزاد

جن جن ناظرین نے اس فلم کا پردہ دیکھا ہے وہ انگلیوں پر دو انگلیں گن رہے ہیں کہ یہ فلم آخر کب ریلیز ہوگی۔ پاکستان میں تخلیقی سوچ رکھنے والے ہنرکار اور فنکاروں نے کمرشل فلمیں بنانے کا بیڑا اٹھایا ہے۔ چند برس سے دو سے چار پانچ فلمیں ڈھنگ کی بنی ہیں اور توقع ہو چکی ہے کہ آئندہ بین اسٹریم سینما اور سرمایہ کار دونوں ہی فلم بینوں کے تقاضوں کو سمجھنے میں کامیاب رہیں گے۔ سرمد نے سینما کو میڈیا کی طرح سمجھا اور اس میڈیم کے اسرار و رموز سے اپنے فلم بینوں کو متعارف کرا دیا ہے۔ اس فلم کے ڈائریکٹر، کرداروں کی اٹھان اور موسیقی کے استعمال کو فارمولائیں کہا جاسکتا۔ خاص کر سینما ٹوگرانی کمال کی ہے یقیناً جب آپ ادب، آرٹ اور فلم کے کرداروں کی شخصیتوں کو سمجھیں گے تو بدایت کا رانجہ شہزاد سے قلبی لگاؤ بھی محسوس کریں گے۔ دراصل یہی تو ہے وہ کامیابی کا راز کہ کہانی، فارم، رفتار اور فلسفہ سازی کا آرٹ بیک وقت کئی فلم بینوں سے گہرا تعلق ثابت کر دے۔ اگر اس پاکستانی فلم کو دیکھ کر آپ کو ستیہ جیت رہے اور شام بیٹھ کر یاد آجائیں تو مان لیجئے کہ سرمد بھی ذہنی طور پر اسی مکتبہ فکر سے تعلق رکھتے ہیں، فلم کے پردے پر انسان کی حسیت کو فلم کے میڈیم سے ظاہر کرتے ہیں۔



کراچی راج (ناول)

ناول نگار: انیس شیوانی
صفحات: 412

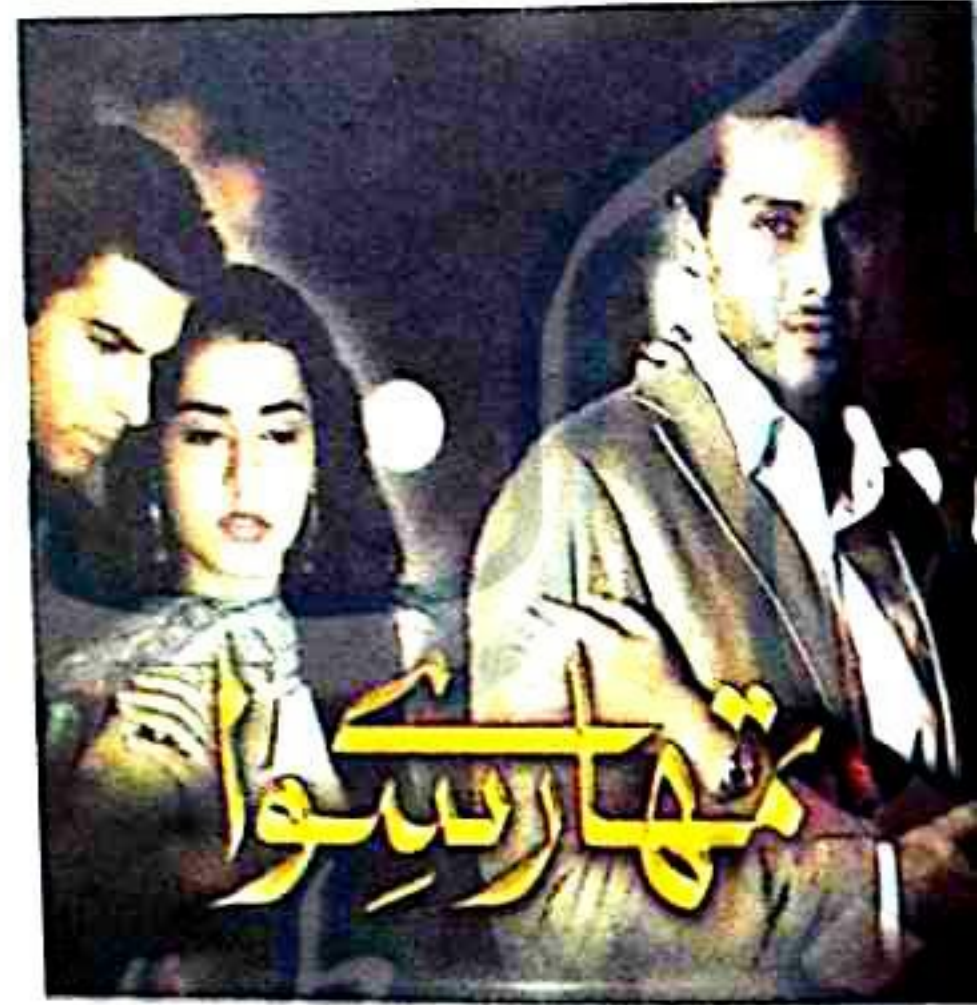
یہ کراچی کی شہری زندگی کی تصویری کہانی ہے اس سے قبل Rohinton Mistry کا ایک ناول کراچی کی پسماندہ بستیوں کے منظر ناموں سے متعلق تھا۔ انیس شیوانی نے متوسط طبقے کی بھٹیوں، شاموں اور راتوں کا حوالہ دے کر عام آدمی کی ذہنی و سماجی حالتوں کی نشاندہی کی ہے۔ انیس کا انداز تحریر پر تازہ، جامع اور خوبصورت ہے۔ وہ مختلف جگہوں پر حس مزاح کا خوش کن تجربہ بھی کرتے ہیں۔ زندگی کے خوبصورت رنگوں میں انسان کو پہچاننے کی کوشش کرنا اور اپنی شناخت قائم کرنا آسان نہیں خاص کر بڑے صنعتی شہر میں جہاں روزانہ کی بنیاد پر عاشقیت کا ایک مشکل سوال کی طرح غالب رہتا ہے۔ بہر حال اسی شہر میں اہل فن، علم و ادب، تجارت، معیشت، سیاست کے شعبوں میں کئی بستیاں عروج پا چکی ہیں۔ ناول کا اسلوب نہایت عمدہ ہے۔ واقعی یہ ناول پڑھنے سے تعلق رکھتا ہے۔

Drama

تمہارے سوا

کاسٹ: احسن خان، عائشہ خان، منشا پاشا
پیشکش: مول شنید

معروف شاعر اور میزبان وحی شاہ کی تحریر ”تمہارے سوا“ یقیناً نوجوانوں میں پسند کی جائے گی۔ مول انٹرنیٹ کے زیر اہتمام اسے کاشف ثار نے تیار کیا ہے۔ یہ کہانی دو نوجوانوں کی جذباتی اور ذاتی زندگی سے متعلق ہے۔ یہ جوڑے زندگی کے سچے و غم سے گزرتے ہیں۔ ایسے ہی ایک عام سے دن میں ایک جوڑے کو خاص خبر ملتی ہے اور وہ یہ کہ ایک ساتھی کو مہلک مرض نے آن گھیرا ہے۔ کبھی ہمت تو کبھی افسردگی یہ تمام کردار زندگی سے متاثر کرتے ہیں کیونکہ یہ جانتے ہیں کہ اگر مقابلہ نہ کیا تو زندگی انہیں اپنا شکار بنا لے گی۔ وحی شاہ کی شاعری تو نوجوانوں میں بے حد پسند کی جاتی ہے۔ ان کے ڈرامہ سیریلز میں بھی ایسی ہی جاذبیت ہے یا نہیں یہ دیکھنے کے لئے ہم نئی وی کایہ سیریل ضرور دیکھنا چاہئے۔



Victor Frankenstein

کاسٹ: جیمز میکوونے، ڈیٹیل ریڈ کلف
ڈائریکٹر: پال میک گائیگان



ہالی وڈ کے صف اول کی اداکار جیمز میکوونے اور ڈیٹیل ریڈ کلف کے ڈرامے اور سنسنی خیز واقعات سے بھرپور اس نئی ہارر فلم وکٹر فرمنکسٹائن کا پہلا ٹریڈ کیٹھنے سے اندازہ ہوا ہے کہ پال میک گائیگان نے اسکرپٹ سے لے کر ایڈیٹنگ تک ہر مرحلے پر محنت کی ہے۔ یہ کہانی وکٹر فرمنکسٹائن اور آئیگوا-سٹراس مین نامی دو ایسے سائنسدانوں کے گرد گھوم رہی ہے جو مردہ جسم پر تجربے کرتے ہیں اور اسے از سر نو زندہ کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ انسان کتنا ہی بڑا سائنسدان ہو قدرت کے پوشیدہ راز نہیں سمجھ سکتا۔ یہ دونوں بھی چند مشکلات کا شکار ہو جاتے ہیں۔ اب انہیں اس مشکل سے کون نکالے گا۔ کیا ان کے ارد گرد موجود لوگوں کی جان بھی خطرے میں پڑ جائے گی؟ خوفناک اور ڈرامے سے بھرپور مناظر پر مبنی 20th سنچری فاکس کے تحت ریلیز ہونے والی یہ فلم یقیناً دیکھنے والوں کو بھائے گی۔